

HL.2.1986-860

A Newcomer's Guide to

Health Care in Alberta

指南

亞省醫療服務

Poradnik dla nowoprzybytych

Opieka zdrowotna w Albercie

Una guía para los recién llegados sobre

Los Servicios Médicos en Alberta

Sách hướng dẫn cho người mới đến về

Y Tế Tại Alberta

DDN6413650



A Newcomer's Guide to

Health Care in Alberta

指南

亞省醫療服務

Poradnik dla nowoprzybytych

Opieka zdrowotna w Albercie

Una guía para los recién llegados sobre

Los Servicios Médicos en Alberta

Sách hướng dẫn cho người mới đến về

Y Tế Tại Alberta

This book is about health care in Alberta.

There is a book to help newcomers during their first few days in Alberta. It is called *Welcome to Alberta*. There are other books about...

Housing

Public Transportation

Driving

Working

Learning

Using Money

Rights and Duties

Community Services

The books are free. You can get them at...

Immigrant Aid Organizations

Ethno-Cultural Organizations

Canada Immigration Centres

Canada Employment Centres

Government of Canada Citizenship Courts

Government of Alberta, Manpower,
Settlement Services

Native Friendship Centres

本書是介紹有關 亞省的醫療服務

還有一本書名“歡迎來亞省”是專為協助初到本省的人士而寫的。此外還有其他的書冊：

醫療衛生指南

住房供給指南

公共交通指南

駕駛指南

就業指南

就學指南

用錢指南

權利與義務指南

這些書冊都是免費贈閱，你可以向下列各處索取：

移民輔助團體，如華人社區服務中心。

各民族文化團體。

加拿大移民中心。

加拿大就業中心。

加拿大公民法庭。

亞省人力部定居服務處。

印第安人友誼中心。

Książka ta omawia zagadnienia opieki zdrowotnej w Albercie

Aby pomóc nowoprzybyłym w pierwszych dniach pobytu w Albercie, wydana została seria krótkich książek informacyjnych. Pierwsza książka z tej serii nosi tytuł "*Witajcie w Albercie*". Tematy pozostałych książek to:

Mieszkania

Transport publiczny

Prowadzenie pojazdów

Praca

Nauka

Gospodarowanie pieniędzmi

Prawa i obowiązki

Usługi socjalne

Książki te można otrzymać bezpłatnie w:

Organizacjach Pomocy Emigrantom

Organizacjach Etniczno-Kulturalnych

Centrach Canada Immigration

Centrach Zatrudnienia Canada Employment

Sądach Przyznających Obywatelstwo

Służbach Osiedleńczych — Government of Alberta, Manpower

Centrach Rodzimej Przyjaźni

Este libro trata de los servicios médicos en Alberta

Hay un libro para ayudar a los recién llegados durante los primeros días en Alberta. Se llama *Bienvenidos a Alberta*. Además hay otros libros sobre:

Vivienda

Transporte público

Manejo del automóvil

Trabajar en Alberta

Aprender

Uso del dinero

Derechos y obligaciones

Servicios para la comunidad

Estos libros son gratuitos. Se pueden encontrar en:

Organizaciones de ayuda al inmigrante

Organizaciones étnico-culturales

Centros de Inmigración de Canadá

Centros de Empleo de Canadá

Tribunales de Ciudadanía del Gobierno de Canadá

Gobierno de Alberta, Manpower, Settlement Services

Centros Indigenistas

Cuốn sách này nói về vấn đề Y Tế tại Alberta.

Có một cuốn sách để giúp người mới tới trong những ngày đầu tiên tại Alberta có tên là "Chào mừng các bạn đến Alberta" (Welcome to Alberta). Ngoài ra, còn có những cuốn khác nói về . . .

Nhà cửa

Các phương tiện di chuyển công cộng

Lái xe

Làm việc

Học hành

Sử dụng tiền bạc

Quyền lợi và bổn phận

Dịch vụ cộng đồng

Sách miễn phí. Bạn có thể xin tại . . .

Immigrant Aid Organization (Những tổ chức giúp đỡ dân di trú.)

Ethno-Cultural Organizations (Những tổ chức văn hóa sắc tộc)

Canada Immigration Centres (Sở di trú)

Canada Employment Centres (Sở nhân dụng)

Government of Canada citizenship courts (Tòa án công dân quyền của chính phủ Canada)

Government of Alberta, Manpower, Settlement Services (Chính quyền tỉnh Alberta Sở Nhân lực, Cơ quan trông coi về vấn đề định cư cho người di trú)

Native Friendship Centres (Trung tâm hữu nghị Bản Xứ)

This book is about health care in Alberta.

These books were written in 1984. Prices and programs may have changed since then. The books explain how things work in Alberta. They talk about laws. But they do not give a complete or authoritative description of the law, and they are not intended to solve any legal problems. For complete information about laws, talk to a lawyer or another person trained to know about law. An immigrant aid organization may be able to help you find a lawyer.

本書是介紹有關 亞省的醫療服務

這些書冊是1984年編訂，其中可能有些項目及價格已有變更。這些書冊講述在亞省的一些習慣規則，其中有談及法律的，但不是有關法律全面的或官方的解釋。你不能依靠本書去解決任何法律問題。有關法律的全面性資料，你必須去請教律師或有專門法律知識的人。各移民輔助團體，如華人社區服務中心，可能為你介紹一位適當的律師。

Książka to omawia zagadnienia opieki zdrowotnej w Albercie

Książki te zostały napisane w roku 1984. Ceny i programy mogły się od tego czasu zmienić. Książki wyjaśniają zasady życia w Albercie w świetle przepisów prawa. Jednakże nie podają dokładnych i autorytatywnych przepisów prawnych, a także nie są przeznaczone do rozwiązywania problemów prawnych. Aby uzyskać dokładniejsze informacje o przepisach, należy zwrócić się do prawnika lub innej osoby mającej przygotowanie zawodowe do dyskusowania spraw prawnych. Organizacja pomocy emigrantom może być pomocna w znalezieniu prawnika.

Este libro trata de los servicios médicos en Alberta

Estos libros fueron escritos en 1984. Los precios y los programas pueden haber cambiado desde entonces. Los libros explican cómo son las cosas en Alberta. Hablan de las leyes. Pero no dan una completa o autorizada descripción de la ley, y no se supone que puedan resolver problemas legales. Para una completa información sobre las leyes, hable con un abogado o con otra persona que tenga conocimientos legales. Una organización de ayuda al inmigrante puede indicarle cómo encontrar un abogado.

Cuốn sách này nói về vấn đề Y Tế tại Alberta.

Những sách này được viết vào năm 1984. Giá cả và những chương trình được in trong sách có thể thay đổi sau này, những cuốn sách nêu trên giải thích những điều cần biết ở Alberta. Sách chỉ giải thích sự kiện nói về luật pháp mà không đi sâu vào chi tiết của luật pháp. Sách cũng không có chủ đích giải quyết bất kỳ những vấn đề có liên quan đến pháp lý nào. Muốn biết rõ thêm về luật pháp hãy liên lạc với một luật sư hay những ai có nghiên cứu về luật. Một tổ chức giúp đỡ dân di trú có thể giúp bạn tìm một luật sư.

In this book

目錄

Section 1

Welcome to Alberta	6
Finding your way	8
Using the dictionary	8
Using the telephone book	8
If you live in a small community	10

第一章

歡迎來亞省	6
找尋地址	8
小詞匯	8
電話號碼簿	8
如果你在小村鎮居住	10

Section 2

Health Care in Alberta	12
Visiting a family doctor	13
Prescriptions	14

第二章

亞省醫療服務	12
看家庭醫生	13
醫藥處方	14

Section 3

When you need to visit a doctor immediately ..	16
Hospital emergency departments	16
Medical centres	17
Other serious health problems	18

第三章

當你需要急診時	16
醫院急診處	16
醫療所	17
其他嚴重的健康問題	18

Section 4

Hospitals	19
Staying in the hospital	19
Visiting someone in the hospital	21
Child care	21

第四章

醫院	19
住院	19
去醫院探訪	21
托兒服務	21

Spis treści

Rozdział 1	
Witajcie w Albercie	6
Szukanie drogi	8
Korzystanie ze słownika	8
Korzystanie z książki telefonicznej	8
Jeżeli mieszkasz w małej miejscowości	10

Rozdział 2	
Opieka zdrowotna w Albercie	12
Wizyta u lekarza domowego	13
Recepty	14

Rozdział 3	
Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej	16
Oddziały pogotowia w szpitalach	16
Ośrodki medyczne	17
Inne poważne problemy zdrowotne	18

Rozdział 4	
Szpital	19
Pobyt w szpitalu	19
Odwiedziny w szpitalu	21
Opieka nad dzieckiem	21

En este Libro

Sección 1	
Bienvenidos a Alberta	6
Cómo orientarse	8
Cómo usar el diccionario	8
Cómo usar la guía de teléfonos	8
Si usted vive en una pequeña comunidad	10

Sección 2	
Servicios médicos en Alberta	12
Consulta con un médico general	13
Recetas	14

Sección 3	
Cuando usted necesita urgentemente ver a un médico	16
Servicio de emergencia de los hospitales	16
Centros médicos	17
Otros problemas de salud serios	18

Sección 4	
Hospitales	19
Internación en un hospital	19
Visita a alguien internado en un hospital	21
Cuidado de los niños	21

Trong Cuốn Này

Phần 1	
Chào Mừng Các bạn đến Alberta	6
Tìm đường	8
Sử dụng tự điển	8
Sử dụng niên giám điện thoại	8
Nếu bạn sống trong một cộng đồng nhỏ	10

Phần 2	
Y Tế tại Alberta	12
Đi khám Bác Sĩ/gia đình	13
Toa thuốc	14

Phần 3	
Khi bạn cần đi khám bác sĩ ngay	16
Các khu bệnh viện cấp cứu	16
Các trung tâm Y Khoa	17
Những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác	18

Phần 4	
Bệnh Viện	19
Nằm bệnh viện	19
Viếng thăm một người nào tại bệnh viện	21
Chăm sóc trẻ con	21

In this book

目 錄

Section 5	第五章	
Special Health Care	特殊健康服務	22
Home Care	家中醫療服務	22
Immunization	免疫	23
Family planning	家庭計劃	24
Pregnancy	懷孕	25
Unwanted pregnancies	意外懷孕	26
Personal and emotional problems	個人的，情緒的問題	27
 Section 6	 第六章	
Health Care Insurance Plans	醫療保險	29
Alberta Health Care Insurance	亞省醫療保險	29
Applying for Alberta Health Care	申請亞省醫療保險	29
Opting out	退出保險	30
When can I begin receiving Alberta Health Care?	何時開始獲得亞省醫療保險？	30
How do I pay for Alberta Health Care?	如何付亞省醫療保險費？	31
What costs does Alberta Health Care Insurance pay for?	亞省醫療保險負責那些費用？	32
What costs does Alberta Health Care Insurance not pay for?	亞省醫療保險不負責那些費用？	32
Extra billing	超額醫療費	32
Private Insurance Plans	私人保險計劃	33
 Section 7	 第七章	
Visiting a Dentist	去看牙醫	34
 Section 8	 第八章	
A Health Dictionary	醫療保健詞匯	37
 Section 9	 第九章	
Immigrant Aid Organizations	移民輔助團體	47

Spis treści

En este Libro

Trong Cuốn Này

Rozdział 5	
Specjalna opieka zdrowotna	22
Szczepienie	22
Opieka domowa	23
Planowanie rodziny	24
Ciąża	25
Niepożądane ciążę	26
Problemy osobiste i emocjonalne	27

Rozdział 6	
Ubezpieczenia zdrowotne	29
Alberta Health Care Insurance	29
Ubieganie się o ubezpieczenie zdrowia w Albercie	29
Rezygnacja z ubezpieczenia	30
Kiedy rozpoczyna się otrzymywanie świadczeń ubezpieczenia zdrowotnego?	30
Jak płacić za Alberta Health Care?	31
Jakie koszty pokrywa Alberta Health Care Insurance?	32
Jakich kosztów nie pokrywa Alberta Health Care Insurance?	32
Oplaty dodatkowe	32
Prywatne ubezpieczenia zdrowotne	33

Rozdział 7	
Wizyta u dentysty	34

Rozdział 8	
Słownik	37

Rozdział 9	
Organizacje pomocy emigrantom	47

Sección 5	
Servicios médicos especiales	22
Atención a domicilio	22
Inmunización	23
Planeamiento familiar	24
Embarazo	25
Embarazos no deseados	26
Problemas personales y emocionales	27

Sección 6	
Planes de Seguro de Salud	29
Seguro de Salud de Alberta	29
Inscripción en el Seguro de Salud de Alberta	29
Opción de no pertenecer al Plan	30
¿Cuándo puedo empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta?	30
¿Cómo pago el Seguro de Salud de Alberta?	31
¿Qué gastos paga el Seguro de Salud de Alberta?	32
¿Qué gastos no paga el Seguro de Salud de Alberta?	32
Cuenta adicional	32
Planes de salud privados	33

Sección 7	
Visitas al dentista	34

Sección 8	
Diccionario de Salud	37

Sección 9	
Organizaciones de ayuda al inmigrante	47

Phần 5	
Các chương trình chăm sóc sức khỏe đặc biệt	22
Chăm sóc sức khỏe tại gia	22
Chích ngừa	23
Kế hoạch hóa gia đình	24
Thai nghén	25
Thai nghén ngoài ý muốn	26
Những vấn đề tình cảm và riêng tư	27

Phần 6	
Các chương trình bảo hiểm Y Tế	29
Bảo hiểm Y Tế Alberta	29
Xin thẻ bảo hiểm Y Tế Alberta	29
Rút lui	30
Khi nào thì tôi bắt đầu nhận bảo hiểm Y Tế Alberta	30
Tôi trả Bảo Hiểm Y Tế Alberta như thế nào?	31
Phí tổn nào được Bảo hiểm Y Tế Alberta trả?	32
Những phí tổn nào Bảo Hiểm Y Tế Alberta không trả?	32
Trả thêm các tổn phí phụ	32
Các chương trình bảo hiểm tư	33

Phần 7	
Viếng Nha Sĩ	34

Phần 8	
Tự Điều về sức khỏe	37

Phần 9	
Các tổ chức giúp đỡ Dân Di Trú	47

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

The people living in Alberta come from all over the world. The first people to live here were native Indians. Then, in the 1800s, the first newcomers came. Since then, many newcomers have continued to come to Alberta every year.

This book is written for all newcomers and for people moving to new places in Alberta. Some newcomers find life in Alberta very new and different. Others find Alberta very similar to life at home.

Page 4 lists the information in the book. Use that list and turn to the information that will help you. If you find Alberta's way of life is very similar to your own, some of the information in this book may not be new to you.

If you need help understanding this book, go to an immigrant aid organization. The addresses and telephone numbers of immigrant aid organizations are at the back of this book on page 47.

亞省的居民來自世界各地，最早的居民為印第安人，自從十九世紀第一批移民到達本省後，每年都有新移民相繼來到。

本書是為所有新到的人士和在本省內遷居的人而寫的。有的新來人士對亞省感到新奇，也有的覺得亞省與他們的原居地並沒有多大差異。

目錄列有本書的內容，可以幫助你找到所需的章節。如果你覺得本省的生活方式與你以前的相似，那麼本書的一些內容對你並不算新奇。

如果你對本書內容需要特別的說明，請到移民輔助團體請教，本書最後列出一些移民輔助團體的地址及電話。

Witajcie w Albercie

Ludzie żyjący w Albercie pochodzą z całego świata. Pierwotni mieszkańcy tego obszaru to rdzenni Indianie. Pierwsi przybysze pojawili się tu w XIX wieku i od tego czasu każdego roku przybywa do Alberta wielu nowych emigrantów.

Książka ta jest przeznaczona dla wszystkich nowoprzybytych, jak również dla osób przenoszących się do nowych miejsc w Albercie. Dla niektórych przybyszów życie w Albercie będzie się znacznie różnić od dotychczasowego. Inni stwierdzą, że jest tu podobnie, jak w ich ojczystym kraju.

No stronie 4 znajduje się spis treści książki. Wykorzystaj go dla znalezienia informacji, której potrzebujesz. Niektóre wiadomości zawarte w tej książce mogą nie stanowić nowości, ale wiele z nich z pewnością ułatwi ci poruszanie się w Albercie.

Jeżeli informacje zawarte w tej książce są niewystarczające dla twoich potrzeb, zwróć się do organizacji pomocy emigrantom. Adresy i numery telefonów organizacji pomocy emigrantom znajdują się na końcu tej książki poczynając od strony 47.

Bienvenidos a Alberta

La gente que vive en Alberta proviene de todo el mundo. Los primeros pobladores fueron indígenas. Luego, durante el siglo pasado, comenzaron a llegar nuevos pobladores. Desde entonces, han continuado llegando cada año nuevos pobladores a Alberta.

Estos libros han sido escritos para todos los recién llegados y para la gente que se traslada a nuevos lugares en Alberta. Algunos recién llegados encuentran que la vida en Alberta es muy nueva y diferente. Otros encuentran que Alberta tiene una vida muy semejante a la de su propio país.

En la página 4 hay una lista de la información que contiene este libro. Mire la lista y busque la información que pueda ayudarlo. Si usted encuentra que el modo de vida en Alberta es muy similar al suyo, parte de la información de este libro no será nueva para usted.

Si usted necesita ayuda para entender este libro, vaya a una organización de ayuda al inmigrante. Las direcciones y los números de teléfono de las organizaciones de ayuda al inmigrante están al final de este libro, en la página 47.

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Người dân sống ở vùng Alberta đến từ khắp nơi trên thế giới. Dân tộc đầu tiên sống tại đây là người bản xứ Da Đỏ. Rồi một số người di dân đến đây vào những năm của thập niên 1800. Từ đó, mỗi năm nhiều người di dân tiếp tục đến tỉnh này.

Cuốn sách này được viết cho tất cả dân di trú cũng như những người mới chuyển đến Alberta. Một số người mới tới nhận thấy rằng đời sống ở Alberta rất mới lạ, số khác thì cho rằng cuộc sống nơi đây hoàn toàn gần gũi với cuộc sống ở quê hương họ.

Trang 4 của cuốn sách này liệt kê từng phần trong sách. Bạn hãy xử dụng nó để lật sang phần bạn cần tìm hiểu. Nếu thấy rằng cuộc sống ở Alberta rất tương tự với cuộc sống ở quê nhà bạn thì một số chi tiết trong sách có lẽ không có gì mới mẻ đối với bạn.

Nếu bạn cần giúp đỡ để hiểu rõ sách này, bạn hãy đến một văn phòng của tổ chức giúp đỡ dân di trú. Địa chỉ và số điện thoại của các tổ chức này ở phần cuối của sách trang 47.

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

There are also ethno-cultural organizations that can help you. The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture has the names of these organizations. You can find the telephone number of Alberta Culture in the *white pages* of your telephone book. Information on using your telephone book starts on page 8. To telephone Cultural Heritage, look under G for Government of Alberta, then find Culture. Ask the person who answers the telephone for the Cultural Heritage Branch.

There are also Native Friendship Centres in many cities and towns. You can find the telephone number in the *white pages* of your telephone book. Look under N for Native Friendship.

還有一些少數民族文化團體，也可能給予幫助，在亞省文化部的傳統文化處 (The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture) 可以查到這些團體的名稱及地址。亞省文化部的電話可以在電話號碼簿的白頁部份查到。關於如何查閱電話號碼簿，本書第 8 頁有較詳細的說明。欲打電話給傳統文化處，先查 of Alberta，再找 Alberta Culture 的號碼，撥通電話後，說明要找傳統文化處 (Cultural Heritage Branch) 即可。

在許多城市和鎮子裏還有土著人民友誼中心。你可在你的白頁電話簿，N 頁裏查到土著人民友誼中心 (Native Friendship) 的電話號碼。

Witajcie w Albercie

Bienvenidos a Alberta

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Mogą ci także pomóc organizacje etniczno-kulturalne. The Cultural Heritage Branch of Alberta Culture (Dział Dziedzictwa Kulturalnego, Wydział Kultury Rządu Alberta) może podać nazwy i adresy tych organizacji. Numer telefonu Alberta Culture możesz znaleźć w części *white pages* (białe kartki) książki telefonicznej. Informacje o sposobie korzystania z książki telefonicznej znajdziesz na str. 8 niniejszej książki. Aby znaleźć numer telefonu Cultural Heritage szukaj pod literą G: Government of Alberta, a następnie odszukaj Culture. Osobę, która odbierze telefon, należy poprosić o połączenie z Cultural Heritage Branch.

W wielu miejscowościach znajdują się także Native Friendship Centres (Centra Rodzimej Przyjaźni). Numer telefonu takiego centrum możesz znaleźć w książce telefonicznej *white pages* pod literą N: Native Friendship.

También hay organizaciones étnico-culturales que pueden ayudarlo. La Sección de Patrimonio Cultural, del Ministerio de Cultura de Alberta (Cultural Heritage Branch, de Alberta Culture) tiene los nombres de estas organizaciones. Usted puede encontrar el número de teléfono de Alberta Culture en las *páginas blancas* de su guía de teléfonos. La información que le indica cómo usar la guía de teléfonos empieza en la página 8. Para llamar a Cultural Heritage, busque Government of Alberta en la G; luego busque Culture. Solicite a la persona que contesta el teléfono la Cultural Heritage Branch.

También hay Centros Indigenistas (Native Friendship Centres) en muchas ciudades y pueblos. Puede encontrar el número de teléfono en las *páginas blancas* de la guía de teléfonos. Busque Native Friendship en la N.

Ngoài ra, các Tổ chức văn hóa sắc tộc cũng có thể giúp bạn. Cơ Quan Bảo Tồn Văn Hóa Alberta (The Cultural Heritage Branch) có danh sách của các tổ chức này. Bạn có thể tìm số điện thoại của sở Văn Hóa Alberta (Alberta Culture) trong phần trang màu trắng của cuốn điện thoại niên giám. Phần hướng dẫn cách sử dụng điện thoại niên giám bắt đầu ở trang 8. Muốn gọi điện thoại đến Cơ Quan Bảo Tồn Văn Hóa, hãy tìm văn G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền tỉnh Alberta), rồi tìm chữ Culture (Văn Hóa). Yêu cầu người trả lời điện thoại cho bạn nói chuyện với The Cultural Heritage Branch.

Ngoài ra, còn có nhiều Trung Tâm Hữu Nghị Bản Xứ (Native Friendship Centres) tại nhiều thành phố và thị trấn. Bạn có thể tìm số điện thoại trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám. Tìm văn N cho chữ Native Friendship.

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

Finding your way

To find your way in your new town or city, you may need a map. You can buy a map at...

service stations

book stores

tourist information bureaus

government departments of tourism

Using the dictionary

This book has a dictionary on page 37. Some words in this book are in **dark letters**. Dark letters mean you can find the word in the dictionary. The dictionary gives the meaning of the word and other helpful information.

找尋地址

當你初到一個新的城鎮，要找尋地址時，一張地圖是必要的。出售地圖的地點一般為：

加油站

大小書店

旅遊服務中心

政府的旅遊部門

查閱小辭彙

本書小辭彙在第37頁，是本書一些名詞的註解，凡書中名詞印黑體的都可以在該辭彙中查到。

Using the telephone book

To use this book, you need to know how to use the telephone book. The telephone book has two parts. The first part has *white pages*. The second part has *yellow pages*. Sometimes each part is in a separate book.

電話號碼簿

要使用這本書，你必須知道如何查電話簿。電話號碼簿分兩部份，一是白頁，一是黃頁，有時兩部份分別裝訂。



Witajcie w Albercie

Szukanie drogi

Posiadanie planu twojej miejscowości może ci bardzo pomóc w szukaniu drogi. Plan możesz kupić w:

stacjach benzynowych

księgarniach

biurach informacji turystycznej

rządowych departamentach turystyki.

Korzystanie ze słownika

Na stronie 37 niniejszej książki znajduje się słownik. Niektóre słowa w tekście zostały wyróżnione **łustym drukiem**. Oznacza to, że słowa te znajdują się jako hasła w słowniku. Słownik wyjaśnia ich znaczenie i podaje inne użyteczne informacje.

Hasła polskiej części słownika są ustawione w kolejności, odpowiadającej alfabetycznemu porządkowi terminów angielskich.

Korzystanie z książki telefonicznej

Aby móc w pełni wykorzystać informacje zawarte w niniejszej książce, należy wiedzieć, jak korzystać z książki telefonicznej. Książka telefoniczna składa się z dwóch części. Pierwsza część ma **białe kartki** (white pages), natomiast druga część ma **żółte kartki** (yellow pages). Czasami obie części wydane są jako oddzielne tomy.

Bienvenidos a Alberta

Cómo orientarse

Para que usted pueda orientarse en su nuevo pueblo o ciudad, necesita un plano. Usted puede comprar un plano en:

estaciones gasolineras

librerías

oficinas de información turística

departamentos de turismo del gobierno

Cómo usar el diccionario

Este libro tiene un diccionario en la página 37. Algunas palabras en este libro están en **letras oscuras**. Las letras oscuras significan que usted puede encontrar esa palabra en el diccionario. El diccionario da el significado de la palabra y otras informaciones útiles.

Cómo usar la guía de teléfonos

Para usar este libro, usted debe saber cómo usar la guía de teléfonos. La guía de teléfonos tiene dos partes. La primera parte tiene **páginas blancas**. La segunda parte tiene **páginas amarillas**. A veces, cada parte viene en un tomo diferente.

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Tìm đường

Muốn tìm đường ở một thành phố lạ, có lẽ bạn phải cần một bản đồ. Bạn có thể mua bản đồ tại . . .

Trạm xăng

Tiệm sách

Các văn phòng hướng dẫn du lịch

Các cơ quan du lịch của chính phủ

Xử dụng phần tự điển

Cuốn sách này có phần tự điển ở trang 37. Một số chữ trong sách được in **đậm nét**. Chữ được **đậm nét** có nghĩa là bạn có thể tìm thấy chữ này trong phần tự điển. Phần tự điển giải thích ý nghĩa của chữ và cho biết những chi tiết hữu ích khác.

Xử dụng cuốn điện thoại niên giám

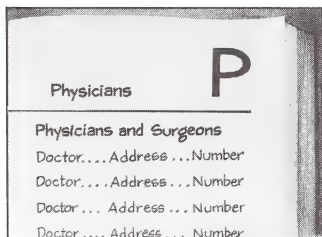
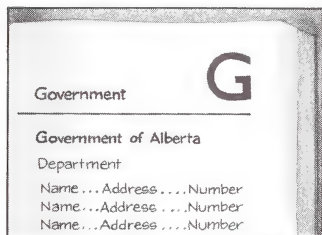
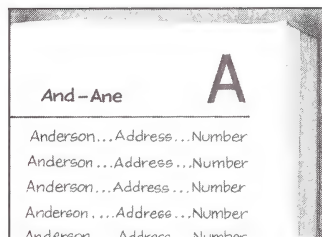
Muốn xử dụng được cuốn sách này, bạn cần phải biết cách xử dụng cuốn điện thoại niên giám. Cuốn điện thoại niên giám có hai phần. Phần đầu tiên là phần những trang màu trắng. Phần thứ hai là phần những trang màu vàng. Đôi khi mỗi phần được in trong một cuốn riêng biệt.

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

Using the telephone book

The *white pages* list the names of people, businesses and government offices. People are listed by their family name. Look for the family name of the person you would like to telephone. Beside the person's name, you will find the address and telephone number.



電話號碼簿

白頁部份包括人名、商店、公司及政府單位等。人名是按姓一名的英文字母次序排列，地址及電話號碼列在人名之後。

To find the telephone numbers for government offices, look under G for Government of Alberta and Government of Canada. To find the telephone numbers for your city's or town's government offices, look under C for City, T for Town or V for Village. To find a business or organization, look under the first word of the business' name.

聯邦政府及本省政府各部門，列在 G - Government 項下，市政府單位，列在 C - City 項下，鎮公所則列在 T - Town 項下，村公所則列在 V - Village 項下，商業單位及團體，則先查其英文名稱的第一字。

The *yellow pages* list businesses and services by the type of business.

黃頁部份是把商行及服務業，按業務性質分別排列。

Witajcie w Albercie

Korzystanie z książki telefonicznej

Książka *white pages* wymienia nazwiska osób, nazwy przedsiębiorstw oraz biura rządowe. Ustawione są one w kolejności alfabetycznej. Jeśli chcesz znaleźć numer telefonu określonej osoby, szukaj w książce telefonicznej jej nazwiska. Obok nazwiska znajdziesz adres i numer telefonu.

Aby znaleźć numery telefonów biur rządowych, należy szukać pod literą G: Government of Alberta oraz Government of Canada. Numerów telefonów biur podległych władzom miejskim należy szukać pod literą C: City (duże miasto), albo T: Town (miasteczko), lub V: Village (wioska, osiedle). Aby znaleźć przedsiębiorstwo lub organizację, należy szukać według kolejności alfabetycznej pierwszego słowa nazwy instytucji.

Część *yellow pages* książki telefonicznej wymienia przedsiębiorstwa i firmy usługowe według ich rodzajów.

Bienvenidos a Alberta

Cómo usar la guía de teléfonos

Las *páginas blancas* tienen el listado de los nombres de personas, comercios y oficinas de gobierno. Las personas aparecen por sus apellidos. Busque el apellido de la persona a la que usted quisiera llamar. Al lado del apellido de la persona, encontrará la dirección y el número de teléfono.

Para encontrar los números telefónicos de las oficinas del gobierno, busque Government of Alberta o Government of Canada en la G. Para encontrar las oficinas municipales de su ciudad o pueblo, busque City (ciudad) en la C, o Town (pueblo) en la T, o Village (poblado) en la V. Para buscar un comercio o una organización, busque la primera palabra del nombre del comercio.

Las *páginas amarillas* tienen un listado de comercios y servicios de acuerdo con el tipo de comercio.

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Xử dụng cuốn điện thoại niên giám

Phần trang màu trắng in tên người, cơ sở thương mại và các cơ quan chính phủ. Tên người được in theo họ trước, rồi đến tên riêng. Hãy tìm họ của một người bạn muốn gọi điện thoại. Bên cạnh tên người, bạn sẽ thấy địa chỉ và số điện thoại của người này.

Muốn tìm số điện thoại của các cơ quan chính phủ, bạn hãy tìm dưới vần G cho chữ Government of Alberta (Chính Quyền Alberta) và chữ Government of Canada (Chính Phủ Gia Nã Đại). Muốn tìm số điện thoại của cơ quan chính phủ nơi thành phố hay thị trấn bạn ở, hãy tìm vần C cho chữ City (Thành phố) vần T cho chữ Town (Thị trấn) hay vần V cho chữ Village (Làng, thôn). Muốn tìm số điện thoại của một cơ sở thương mại hay một tổ chức, hãy tìm vần đầu tiên của tên của cơ sở đó.

Phần trang màu vàng in tên các cơ sở thương mại và các dịch vụ theo từng loại thương mại.

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

If you live in a small community

You may live in a town or village where there are few businesses or services. If your telephone book does not list the business or service you need, look in the telephone book of a larger town or city near you.

If there are no government offices in your town or village, you can still telephone government offices for free. Use the Regional Information Telephone Enquiry (R.I.T.E.) system and the Canada Service Bureau.

To use the R.I.T.E. system, telephone the R.I.T.E. operator. Look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Tell the operator the name of the office you want to telephone.

If there is no R.I.T.E. operator in your town or village, there will be a Zenith number. This is a number you can use to telephone a R.I.T.E. operator.

如果你在 小村鎮定居

如果你是住在較小的村鎮，商號不多，你往往需要查閱鄰近較大市鎮的電話號碼簿。

如果你所居住的村鎮沒有政府機構辦事處，你仍可通過地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 以及加拿大服務局 (Canada Service Bureau) 撥通在亞省的各政府單位，而且是免費的。

地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 的號碼列在 G - Government of Alberta 項下，撥通後，告訴接綫員你要的政府單位，就可接通了。

如果你居住的村鎮，沒有地區電話查詢系統 (R.I.T.E.) 的接綫員，可以用 Zenith 號碼接通 R.I.T.E. 接綫員。

W
Jes
mie
Mae
y m
new
usho
zard
posc
rabi
Jes
rabi
to ly
Regi
R.I.T
mac
Ab
zola
se of
white
Alber
z hio
Jes
R.I.T
num
3p 2

Witajcie w Albercie

Bienvenidos a Alberta

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Jeśli mieszkasz w małej miejscowości

Może się zdarzyć, że będziesz mieszkać w małym miasteczku lub osiedlu, gdzie jest niewiele przedsiębiorstw i zakładów usługowych. Jeśli w książce telefonicznej nie znajdziesz zakładów, których potrzebujesz, poszukaj ich w książce telefonicznej najbliższego większego miasta.

Jeśli w twoim mieście lub osiedlu nie ma biur rządowych, możesz mimo wszystko telefonować do tych biur bezpłatnie. Wykorzystaj system Regional Information Telephone Enquiry (R.I.T.E.) (Regionalna Informacja Telefoniczna) oraz biuro Canada Services.

Aby skorzystać z systemu R.I.T.E. należy połączyć się z operatorem R.I.T.E. Numer telefonu można znaleźć w książce telefonicznej *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Operatorowi należy podać nazwę biura, z którym chcesz się skontaktować.

Jeśli w twojej miejscowości nie ma operatora R.I.T.E., będzie podany numer Zenith. Jest to numer, który możesz wykorzystać do połączenia się z operatorem R.I.T.E.

Si usted vive en una pequeña comunidad

Puede ser que usted viva en un pueblo donde hay pocos comercios o servicios. Si su guía de teléfonos no tiene la lista de los comercios o de los servicios que necesita, busque en la guía de teléfonos de un pueblo más grande o de una ciudad que esté cerca.

Si no hay oficinas de gobierno en su pueblo, usted puede, de todos modos, llamar gratuitamente a las oficinas de gobierno por teléfono. Use el sistema de Información Telefónica Regional (Regional Information Telephone Enquiry, abreviado R.I.T.E.) y la Oficina de Servicios de Canadá (Canada Service Bureau).

Para usar el sistema R.I.T.E., llame al operador del R.I.T.E. Busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Digale al operador el nombre de la oficina con la cual usted quiere comunicarse.

Si no hay un operador R.I.T.E. en su pueblo, habrá un número Zenith. Este es un número que usted puede usar para comunicarse con el operador del R.I.T.E.

Nếu bạn sống tại một vùng nhỏ

Bạn có thể sống tại một thị xã hay một làng nơi mà có rất ít cơ sở thương mại hay các ngành phục vụ. Nếu cuốn điện thoại niên giám của vùng bạn ở không có tên của một cơ sở thương mại bạn cần, hãy tìm trong cuốn điện thoại niên giám của vùng lớn hơn gần nơi bạn ở.

Nếu không có cơ quan chính phủ nơi vùng bạn ở, bạn vẫn có thể gọi điện thoại miễn phí đến các cơ quan này. Hãy sử dụng hệ thống Regional Information Telephone Inquiry viết tắt là R.I.T.E. và The Canada Service Bureau.

Muốn sử dụng hệ thống R.I.T.E., bạn hãy gọi cho điện thoại viên của hệ thống này. Tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền Alberta). Cho điện thoại viên biết tên của cơ quan bạn muốn gọi điện thoại đến.

Nếu không có điện thoại viên của hệ thống R.I.T.E. trong vùng bạn ở thì sẽ có số Zenith. Đây là số bạn có thể dùng để gọi điện thoại viên ở hệ thống R.I.T.E.

Welcome to Alberta

歡迎來亞省

If you live in a small community

To find the Zenith number, look in the *white pages* under G for Government of Alberta. When you find the number, dial 0 to talk to the telephone operator. Give the operator the Zenith number. You will be connected to the nearest R.I.T.E. operator. Tell the R.I.T.E. operator the name of the office you want to telephone.

If there are no Government of Canada offices in your town or village, you can use the Canada Service Bureau. Telephone 1-800-232-9481. The person who answers can connect you to any Government of Canada office.

如果你在 小村鎮定居

Zenith 號碼是在 G - Government of Alberta 項下。查到 Zenith 號碼後，先撥零 (0) 將 Zenith 號碼告訴接線員，她就會給你接通 R.I.T.E. 然後說明你要的政府單位就可以了。

如果當地沒有聯邦政府的辦事處，你可以通過加拿大服務局 (1-800-232-9481) 接通你要的聯邦政府單位。

Witajcie w Albercie

Bienvenidos a Alberta

Chào Mừng Các Bạn Đến Alberta

Jeśli mieszkasz w małej miejscowości

Aby znaleźć numer Zenith, szukaj w książce telefonicznej *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Gdy znajdziesz numer, wykręć 'O' aby połączyć się z operatorem. Podaj operatorowi numer Zenith. Zostaniesz połączony z najbliższym operatorem R.I.T.E. Operatorowi R.I.T.E. podasz nazwę biura, z którym chcesz się skontaktować.

Jeśli w twojej miejscowości nie ma biur Government of Canada, możesz wykorzystać Canada Service Bureau (Biuro Usług Rządu Kanady). Wykręć numer 1-800-232-9481. Osoba, która się zgłosi, może połączyć cię z dowolnym biurem Government of Canada.

Si usted vive en una pequeña comunidad

Para encontrar el número Zenith, busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Cuando usted tenga el número, marque 0 para hablar con el operador telefónico. Digale al operador el número Zenith. El operador lo comunicará con el operador del R.I.T.E. más cercano. Digale al operador del R.I.T.E. con qué oficina usted desea comunicarse.

Si no hay oficinas del Gobierno de Canadá en su pueblo, puede usar el Canada Service Bureau. Marque 1-800-232-9481. La persona que contesta el teléfono puede conectarlo con cualquier oficina del Gobierno de Canadá.

Nếu bạn sống tại một vùng nhỏ

Muốn tìm số Zenith, bạn hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần G cho chữ Government of Alberta (Chính quyền Alberta). Sau khi đã tìm được số này, hãy quay số 0 để liên lạc với điện thoại viên của tổng đài, cho người này biết số Zenith, bạn sẽ được nối đường dây đến điện thoại viên của hệ thống R.I.T.E. gần nơi bạn ở. Cho điện thoại viên của hệ thống này biết tên của cơ quan bạn muốn liên lạc.

Nếu không có cơ quan chính phủ liên bang Gia-Nã-Đại trong vùng bạn ở, bạn có thể sử dụng Canada Service Bureau để gọi điện thoại miễn phí. Số điện thoại là 1-800-232-9481. Nhân viên trả lời điện thoại sẽ nối đường dây cho bạn đến bất kỳ cơ quan nào của chính phủ liên bang Gia Nã Đại.

Health Care in Alberta

亞省醫療服務

In Alberta, everyone can get health care. Everyone can visit a **doctor** and get **hospital** care if necessary. Most health care costs are paid through the **Alberta Health Care Insurance Plan**. Information about the plan starts on page 29.

Doctors in Alberta are either **family doctors** or **specialists**. Family doctors are also called general practitioners and family practitioners. They can help men, women and children with most health problems.

Specialists are trained to treat special health problems. If you have a special problem, your family doctor may **refer** you to a specialist.

There are also people who can provide medical services that are not provided by family doctors or specialists. For example, there are **optometrists**, **physiotherapists**, **chiropractors**, **naturopaths** and **acupuncturists**. Optometrists can help you if you need eyeglasses. Physiotherapists can help you if you are having muscle problems. Chiropractors can help you if you have back problems.

在亞省人人都可以獲得醫療服務，如需要的話每人都可以看**醫生**，或在醫院治療。大部份的醫療費用是**亞省醫療保險計劃**支付。有關該項保險計劃詳見第29頁。

在亞省的醫生分為**家庭醫生**或**專科醫生**兩種。家庭醫生又稱為普通醫生，能夠解決男、女或兒童大多數的健康問題。

專科醫生是對某一類病症具有專門的知識，如果你有特殊病症，你的家庭醫生可能介紹你去看一位專門醫生。

還有一些醫療人員提供一些在一般醫生或專科醫生診療範圍以外的特殊醫療服務。例如：

配鏡師 (Optometrists)，**物理治療師 (Physiotherapists)** **脊柱按摩師 (Chiropractors)** **自然治療師 (Naturopaths)**

及**針灸師 (Acupuncturists)** 如果你需要配眼鏡的話，配鏡師可以幫助你。如肌肉活動有問題，可以找物理治療師。背脊有問題可找脊柱按摩師。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到 (由第37頁始)。

Opieka zdrowotna w Albercie

Wszyscy mieszkańcy Alberta są objęci opieką zdrowotną. Każdy może pójść do **lekarza** lub w razie potrzeby zostać przyjętym do **szpitala**. Większość kosztów związanych z ochroną zdrowia jest pokrywana przez **Alberta Health Care Insurance Plan** (Plan Ubezpieczenia Zdrowotnego w Albercie). Informacje o tym planie rozpoczynają się na stronie 29.

Lekarze w Albercie to albo **lekarze domowi** (family doctors) albo **specjaliści** (specialists). Lekarz domowy może być również nazwany lekarzem ogólnym (general practitioner lub family practitioner). Lekarz domowy może pomóc mężczyznom, kobietom i dzieciom w większości problemów zdrowotnych.

Specjaliści mają przygotowanie zawodowe do leczenia chorób poszczególnych organów. Jeżeli masz jakiś specjalny problem zdrowotny, lekarz domowy może **skierować** cię do specjalisty.

Oprócz lekarzy domowych i lekarzy specjalistów, są również inne zawody związane z leczeniem chorób. Są to na przykład **optycy-okuliści, fizjoterapeuci, chiropraktycy, homeopaci i akupunkturzyści** (optometrists, physiotherapists, chiropractors, naturopaths, acupuncturists). Optyk - okulista pomaga przy dobieraniu okularów, fizjoterapeuta przy problemach mięśniowych, chiropraktyk w przypadku schorzeń kręgosłupa.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos en Alberta

En Alberta, todos tienen servicios médicos. Cualquier persona puede ver a un **doctor** o ir a un **hospital** si es necesario. La mayor parte de los gastos por servicio médico se pagan a través del **Plan de Seguro de Salud de Alberta**. La información que corresponde a este plan comienza en la página 29.

Los médicos, en Alberta, son de dos tipos: **médicos generales** (family doctors, en inglés) o **especialistas** (specialists). También se les llama, en inglés, "general practitioners" o "family practitioners" a los médicos generales. Ellos pueden atender la mayoría de los problemas de salud de hombres, mujeres o niños.

Los especialistas están preparados para tratar problemas de salud especiales. Si usted tiene un problema especial, su médico general lo puede **derivar** a un especialista.

También hay otra gente que puede dar atención médica en áreas que no están cubiertas por los médicos generales o los especialistas. Por ejemplo, hay **optometristas, fisioterapeutas, quiroprácticos, naturistas y acupunturistas**. Los optometristas pueden atenderlo si usted necesita anteojos. Los fisioterapeutas pueden atenderlo si usted tiene problemas musculares. Los quiroprácticos pueden atenderlo si usted tiene problemas de espalda.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Y Tế Tại Alberta

Tại Alberta, mọi người đều được hưởng sự chăm sóc về sức khỏe. Mọi người có thể viếng một **bác sĩ** và hưởng sự chăm sóc của **bệnh viện** nếu cần. Phần lớn các tổn phí về y tế được trả qua **Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế**. Những chi tiết về kế hoạch này bắt đầu ở trang 29.

Bác sĩ tại Alberta có thể là **bác sĩ phụ trách gia đình** hoặc **bác sĩ chuyên khoa**. Bác sĩ phụ trách gia đình cũng còn được gọi là bác sĩ toàn khoa và bác sĩ chăm sóc gia đình. Họ có thể giúp đàn ông, đàn bà và trẻ con hầu hết các vấn đề về sức khỏe.

Bác sĩ chuyên-khoa được đào tạo để chữa trị một số vấn đề sức khỏe đặc biệt, bác sĩ phụ trách gia đình của bạn có thể **giới thiệu** bạn đến một bác sĩ chuyên khoa.

Cũng có những người có thể cung cấp các dịch vụ Y khoa không do bác sĩ phụ trách gia đình hay chuyên khoa cung cấp. Ví dụ, có **chuyên viên đo và làm kiếng đeo mắt, chuyên viên vật lý trị liệu, thầy thuốc châm cứu, thầy chữa bệnh, bằng phương pháp quân bình thực phẩm và vận động và thầy châm cứu**. Chuyên viên đo và làm kiếng đeo mắt có thể giúp bạn nếu bạn cần kiếng đeo mắt. Chuyên viên vật lý trị liệu, có thể giúp nếu bạn có vấn đề rắc rối về bắp thịt. Thầy trị đau lưng có thể giúp bạn nếu bạn bị đau lưng.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care in Alberta

亞省醫療服務

Visiting a family doctor

If you want to visit a family **doctor**, there are several steps to take...

- Find a doctor who you would like to see. Your friends might suggest a good doctor. Or an **immigrant aid organization** may know of a doctor who speaks your language. Telephone the doctor's office to make an **appointment**. To find your doctor's telephone number, look in the **yellow pages** under P for Physicians and Surgeons. Tell the **receptionist** who answers the telephone that you would like an appointment to see the doctor. The receptionist will tell you the day and time of your appointment.



- When you go to the doctor's office, be sure to bring your **Alberta Health Care Insurance card**. There is more information on Alberta Health Care Insurance on page 29. Be on time for your appointment. This gives the doctor's receptionist time to ask you a few questions. When you arrive, tell the receptionist you are here for your appointment. The receptionist will ask you your name, telephone number, address and Alberta Health Care Insurance number.

看家庭醫生

如果你想去看家庭醫生，有以下幾個步驟：

- 找一位你想看的醫生，你的朋友們可能推薦一位好醫生。**移民輔助團體**可能知道一位會說你的語言的醫生。請打電話去診所約定會見的時間。醫生的電話號碼列在黃頁電話簿裏。
查 Physicians and Surgeons。告訴接待員你想去看的醫生，他們將會告訴你去看醫生的日期和時間。

- 去看醫生時，不要忘記帶你的**亞省醫療保險卡**。有關亞省醫療保險詳情請看第29頁。去看醫生要準時。讓護士有時間問你幾個問題。到達後，告訴護士你有預約看醫生，他們會問你的姓名、電話號碼、住址以及亞省醫療保險號碼。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到 (由第37頁始)。

Opieka zdrowotna w Albercie

Wizyta u lekarza domowego

Co powinieneś zrobić, jeżeli postanowiłeś pójść do lekarza domowego?

- Poszukaj lekarza, do którego chciałbyś pójść. Zapytaj przyjaciół, czy mogą polecić ci dobrego lekarza. **Organizacja pomocy emigrantom** może również znać lekarza, który mówi twoim językiem. Zatelefonuj do lekarza aby **zamówić wizytę** (appointment). Aby znaleźć numer telefonu lekarza, szukaj w książce *yellow pages* pod literą P: Physicians and Surgeons. Powiedz **recepjonistce**, która odbierze telefon, że chciałbyś zamówić wizytę do lekarza. Recepjonistka poda ci dzień i godzinę, o której będziesz przyjeżdżać.
- Kiedy idziesz do lekarza sprawdź, czy masz ze sobą swoją **kartę ubezpieczenia** (Alberta Health Care Insurance card). Więcej informacji o tej karcie znajdziesz na stronie 29. Bądź punktualny zgłaszając się na wizytę. Da to recepcjonistce czas na zadanie ci kilku pytań. Zaraz po przybyciu powiedz recepcjonistce, że masz zamówioną wizytę. Recepjonistka zapyta o twoje nazwisko, numer telefonu, adres i numer twojego Alberta Health Care Insurance.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos en Alberta

Consulta con un médico general

Si usted quiere ver a un **doctor**, tiene que hacer varias cosas:

- Busque a un doctor que le gustaría. Sus amigos pueden sugerirle un buen médico. O una **organización de ayuda al inmigrante** puede conocer un doctor que habla su idioma. Llame por teléfono al consultorio del doctor para hacer una **cita**. Para encontrar el número de teléfono del médico, busque en las **páginas amarillas** Physicians and Surgeons (Médicos y Cirujanos) en la P. Digale a la **recepcionista** que contesta el teléfono que usted quisiera ver al doctor. La recepcionista le dirá el día y la hora de la cita.
- Cuando usted va al consultorio del doctor, lleve la **tarjeta del Seguro de Salud de Alberta**. Hay más información sobre el Seguro de Salud de Alberta en la página 29. Llegue a la cita puntualmente. Es mejor llegar unos minutos antes de la hora de la cita. Esto le permite a la recepcionista del doctor hacerle algunas preguntas. Cuando llegue, digale a la recepcionista que usted está allí para ver al doctor. La recepcionista le preguntará su nombre, su número de teléfono, su dirección y su número del Seguro de Salud de Alberta.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Y Tế Tại Alberta

Đi khám bác sĩ gia đình

Nếu bạn muốn viếng một bác sĩ phụ trách gia đình, có nhiều bước để theo . . .

- Hãy tìm một bác sĩ mà bạn muốn khám. Bạn bè có thể đề nghị một bác sĩ giỏi. Hoặc một **tổ chức giúp dân di trú** có thể biết một bác sĩ nói cùng ngôn ngữ với bạn. Hãy điện thoại văn phòng bác sĩ để xin giờ hẹn. Để tìm số điện thoại của bác sĩ, hãy xem trong niên giám các trang màu vàng dưới văn P chợ chữ Physicians và Surgeons (Y - sĩ và bác sĩ giải phẫu). Báo cho cô **tiếp dẫn viên** trả lời điện thoại rằng bạn muốn xin hẹn gặp bác sĩ. Cô ấy sẽ cho bạn biết ngày và giờ hẹn.
- Khi bạn đến văn phòng bác sĩ, nhớ mang theo thẻ Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Nhiều điều chỉ dẫn thêm về Bảo Hiểm Y Tế nằm ở trang 29. Hãy đến đúng giờ hẹn. Như vậy để thì giờ cho tiếp dẫn viên hỏi bạn một vài câu hỏi. Khi đến nơi, hãy báo cho cô ta biết là bạn đã tới. Cô ta sẽ hỏi tên, số điện thoại, địa chỉ và số Bảo Hiểm Y Tế.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care in Alberta

亞省醫療服務



PRESCRIPTION	
NAME - Nom	<i>John Doe</i>
ADDRESS - Adresse	
 R No. <i>100 mg of 10</i> <i>Ret. 100 mg</i>	
SIGNATURE <i>[Signature]</i> M.D.	DATE <i>6/7/99</i>

Visiting a family doctor

- Your doctor will probably give you a **check up**. This is also called an **examination**. During the check up, the doctor will **examine** your body and will ask questions about your health. Answer any questions you can. The doctor needs this information to **diagnose** your health problems. You may need an interpreter if the doctor does not speak your language. If you are having health problems, the doctor will prescribe a **treatment**. This treatment may be a special diet, exercise or **medicine**.

Prescriptions

If you need to take **medicine**, the doctor will write out a **prescription** describing the medicine you should take.

Take your prescription to a **pharmacist**. Pharmacists are trained to know about **drugs** and medicine. They work in drugstores. There are drugstores on the main floor of most medical buildings and in most shopping centres.

看家庭醫生

- 醫生將會給你診查一下，或稱**檢驗**。診查時，醫生要檢查你的身體，並問一些有關你身體健康的問題。儘可能回答每一個問題，醫生要根據你的回答來**診斷**你的病症。如果有語言的困難，你應找一位翻譯。如果你身體有毛病，醫生會為你治療。治療的形式可能是特別的飲食，運動或藥物的治療。

醫藥處方

如果你的疾病需要**藥物**治療，醫生就給你開處方，寫明你所需的藥品。

把你的處方拿給**藥劑師**。藥劑師受過訓練，他們具有各種**藥物**的知識，大多數的診療所大樓都有藥房，多數商場也有。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Opieka zdrowotna w Albercie

Wizyta u lekarza domowego

- Lekarz prawdopodobnie cię **zbada**. W języku angielskim używane są terminy check up lub examination. W czasie badania lekarz zada ci pytania dotyczące twojego zdrowia. Postaraj się odpowiedzieć możliwie dokładnie. Lekarz potrzebuje tych informacji aby **postawić diagnozę** (diagnose) twojej choroby. Być może będziesz potrzebować tłumacza, jeżeli lekarz nie zna twojego języka. Jeżeli masz kłopoty ze zdrowiem, lekarz przepisze **kurację**, która może być w postaci specjalnej diety, ćwiczeń lub **lekarstwa**.

Recepty

Jeżeli potrzebujesz lekarstwa, lekarz przepisze **receptę** (prescription). Zanieś tę receptę do farmaceuty.

Farmaceuci mają specjalne wykształcenie, uprawniające do sprzedawania lekarstw. W języku angielskim na określenie **lekarstw** używane są terminy drugs i medicine. Farmaceuci pracują w drogeriach i aptekach, które usytuowane są na parterach większości instytucji medycznych i w centrach handlowych.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **tłustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos en Alberta

Consulta con un médico general

- Probablemente, el médico le hará una **revisación general** (check up, en inglés). También se llama a eso **examen** (examination, en inglés). Durante la revisión, el médico **revisará** su cuerpo y le hará algunas preguntas sobre su salud. Conteste todas las preguntas que pueda. El médico necesita esta información para **diagnosticar** sus problemas de salud. Tal vez, usted necesitará un intérprete si el doctor no habla su idioma. Si usted tiene problemas de salud, el doctor le dará un **tratamiento**. Este tratamiento puede ser un régimen especial, ejercicios o **medicamentos**.

Recetas

Si usted necesita tomar un **medicamento**, el doctor le dará una **receta** que indica el medicamento que usted debe tomar.

Lleve la receta a un **farmacéutico**. Los farmacéuticos conocen todo lo relacionado con **drogas** y medicina. Trabajan en las tiendas llamadas "drugstores". Hay "drugstores" en la planta baja de la mayor parte de los edificios donde existen consultorios médicos y en la mayoría de los centros comerciales.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Y Tế Tại Alberta

Đi khám bác sĩ gia đình

- Bác sĩ của bạn có lẽ sẽ **khám bệnh**. Đây cũng gọi là **khám nghiệm**. Trong khi khám bệnh, bác sĩ sẽ **khám nghiệm** thân thể bạn và sẽ hỏi về sức khỏe bạn. Hãy trả lời các câu hỏi nếu có thể được. Bác sĩ cần những chi tiết như vậy để định bệnh. Bạn có thể cần một thông dịch viên nếu bác sĩ không nói cùng ngôn ngữ với bạn. Nếu bạn gặp rắc rối về vấn đề sức khỏe, bác sĩ sẽ cho toa **trị liệu**. Việc trị liệu có thể là một khẩu phần dinh dưỡng đặc biệt, thể dục hoặc **thuốc men**.

Toa thuốc

Nếu bạn cần **thuốc men**, bác sĩ sẽ cho toa thuốc chỉ rõ loại thuốc bạn cần dùng

Hãy mang toa đến một **dược sĩ**. Dược sĩ được huấn luyện để biết về **dược liệu** và thuốc men. Họ làm việc tại các dược phòng. Phần lớn các cao ốc y khoa và trung tâm mua sắm đều có dược phòng ngay tại tầng trệt.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care in Alberta

亞省醫療服務



Prescriptions

The pharmacist will fill your prescription. This means the pharmacist will give you the medicine your doctor prescribes. The pharmacist will tell you how and when to take the medicine. It is important to follow these instructions carefully. If you do not, the medicine may not help you. It may even be harmful.

You will have to pay for your medicine. **Alberta Health Care Insurance** does not pay for medicine. If you also have **Blue Cross** or another private health care **insurance** plan, that plan may pay for some of the cost of your medicine. For more information on private health care insurance plans, see page 33.

The medicine you get with a prescription is only for you. Never give it to anyone else. Keep all medicine where children cannot reach it.

醫藥處方

藥劑師按處方給藥。就是說藥劑師按照醫生的開方給你藥品。藥劑師還告訴你用藥的時間和方法。按照說明用藥是很重要的。否則藥物可能失去效用，或甚至會對你有害。

購藥必須自己付款，**亞省醫療保險**不負責藥品，如果你也有“藍十字”(Blue Cross) 或者其他私人醫療保險，這些保險可能負責你的藥物費的一部份。有關私人醫療保險請看第33頁。

醫生在處方上給你的藥品，只能為你自己用，不能給別人。藥品不要放在兒童可以拿到的地方。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Opieka zdrowotna w Albercie

Servicios médicos en Alberta

Y Tế Tại Alberta

2

Recepty

Farmaceuta zrealizuje twoją receptę, to znaczy przekaże ci lekarstwo przepisane przez lekarza. Farmaceuta powie ci również jak i kiedy stosować lekarstwo. Postępuj dokładnie według jego instrukcji. Jeżeli tego nie zrobisz, lekarstwo nie tylko może ci nie pomóc, ale również może zaszkodzić.

Za lekarstwa będziesz musiał zapłacić. **Alberta Health Care Insurance** nie pokrywa kosztów lekarstw. Jeżeli posiadasz również Blue Cross lub inne prywatne **ubezpieczenie** zdrowia, te ubezpieczenia mogą pokryć część kosztów twoich lekarstw. Więcej informacji na temat prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych znajdziesz na stronie 33.

Lekarstwo, które kupujesz na receptę, jest przeznaczone tylko dla ciebie. Nigdy nie dawaj go nikomu innemu. Trzymaj wszystkie lekarstwa w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str. 37.

Recetas

El farmacéutico preparará la receta. Esto quiere decir que le dará el medicamento que el médico recetó. El farmacéutico le dirá cómo y cuándo debe tomar el medicamento. Es importante seguir estas indicaciones cuidadosamente. Si usted no lo hace, el medicamento puede no curarlo. Hasta puede llegar a ser peligroso.

Usted deberá pagar sus medicamentos. El **Seguro de Salud de Alberta** no cubre los costos por medicamentos. Si usted tiene, además, otro plan privado de **seguro** de salud como, por ejemplo, Blue Cross, el plan puede pagar una parte de su medicamento. Para una información más completa sobre los planes de seguro de salud privados, vea la página 33.

El medicamento que usted recibe con una receta es solamente para usted. Nunca se lo dé a otra persona. Guarde todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Toa thuốc

Dược sĩ sẽ bán thuốc theo toa. Có nghĩa rằng họ sẽ bán thuốc mà bác sĩ bạn ra toa. Dược sĩ sẽ nói cho bạn rõ cách uống thuốc và uống khi nào. Theo những lời chỉ dẫn cho cẩn thận là một điều quan trọng. Nếu bạn không làm theo, thuốc men có thể chẳng giúp gì cho bạn mà còn hại bạn nữa.

Bạn phải trả tiền thuốc. **Bảo Hiểm Y Tế Alberta** không trả tiền thuốc men cho bạn. Nếu bạn còn có bảo hiểm Hội Thập Tự Xanh hay một chương trình **bảo hiểm** Y Tế tư khác thì loại bảo hiểm đó sẽ có thể trả một phần nào tiền thuốc cho bạn. Để biết thêm về kế hoạch bảo hiểm Y Tế tư, hãy xem trang 33.

Thuốc do toa bạn mua là cho riêng bạn. Đừng bao giờ cho ai dùng thuốc đó. Hãy cất giữ tất cả các loại thuốc men vào nơi mà trẻ con không thể với tới.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

When you need to visit a doctor immediately

當你需要急診時

Sometimes a health problem is an **emergency**. This means you must take care of the problem immediately. For example, a broken leg or a serious cut is an emergency.

Hospital emergency departments

Hospitals have emergency departments where nurses and **doctors** look after emergencies. Emergency departments can be very busy, and you may have to wait to see a doctor. People who are seriously injured are looked after first.

If your health problem is an emergency...

- Go to a hospital emergency department as soon as possible. Look in the **yellow pages** under H to find a hospital near you. In some cities you can telephone **911** if you need an **ambulance** to take you to the hospital. When you telephone, say you need an ambulance and describe what happened. Then give your address. An ambulance will come to your door. **Alberta Health Care Insurance** will not pay for the ambulance. But Blue Cross or another private insurance plan will pay. For information on private insurance plans turn to page 33.

有時健康發生了**緊急問題 (emergency)**，就是說你必須立刻處理那問題。如跌斷一條腿，或是嚴重割傷都是緊急的。

醫院急診處

醫院中有急診處，那裏的醫生和護士專門照顧各種緊急情況。急診可能非常忙，可能要等一會纔能見到醫生。最危急的病人最先得照顧。

如果你有緊急的健康問題：

- 應儘快去醫院急診處，在黃頁電話簿查 (H) Hospital，找最近的一家醫院，如果你需要救護車送你去醫院，打電話 911 叫救護車，並說明發生了什麼事和你的地址。一輛救護車就會開到你的門口。**亞省醫療保險**不負責救護車費用。但是“藍十字”或其他私人保險會負責。有關私人保險計劃，請看第33頁。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到 (由第37頁始)。

Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej

Czasami kłopoty ze zdrowiem zdarzają się nagle trzeba zaradzić im natychmiast. Na przykład złamana noga lub poważne zranienie są **natłymi wypadkami** (emergency).

Oddziały pogotowia w szpitalach

Šzpital (hospitals) posiadają oddziały pogotowia, gdzie pielęgniarki i **lekarze** (doctors) zajmują się natłymi wypadkami. Wydziały pogotowia mogą być czasem bardzo zatłoczone będziesz musiał czekać na lekarza. Ludzie z poważnymi obrażeniami przeważnie otrzymują pomoc lekarską w pierwszej kolejności.

W razie nagłego wypadku:

- Udaj się jak najszybciej do oddziału pogotowia w szpitalu. Aby znaleźć szpital najbliższy twojego miejsca zamieszkania, szukaj w książce **yellow pages** pod literą H: Hospitals. Jeżeli do odwiezienia do szpitala konieczna jest **karetka pogotowia** (ambulance), zatelefonuj pod numer zwany Emergency Calls Only znajdujący się na wewnętrznej stronie okładki książki telefonicznej. W większości miast jest to numer **911**. Gdy telefonujesz, powiedz, że potrzebujesz karetki pogotowia i opisz co się zdarzyło. Potem podaj swój adres. Karetka przyjedzie pod twoje drzwi. **Alberta Health Care Insurance** nie pokrywa kosztów karetki pogotowia. Blue Cross lub inne ubezpieczenie prywatne zapłaci te koszty. Więcej informacji nie temat prywatnych ubezpieczeń zdrowotnych znajduje się na stronie 33.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Cuando usted necesita urgentemente ver a un médico

A veces, un problema de salud es una **emergencia**. Eso quiere decir que usted debe hacerse ver inmediatamente. Por ejemplo, una pierna quebrada o una herida profunda es una emergencia.

Servicio de emergencia de los hospitales

Los **hospitales** tienen servicios de emergencia donde hay enfermeras y **doctores** que se ocupan de los casos de emergencia. Los servicios de emergencia pueden estar muy concurridos y usted deberá esperar para que el médico lo vea. La gente con heridas de importancia es atendida primero.

Si su problema de salud es un caso de emergencia:

- Vaya al servicio de emergencia de un hospital lo antes posible. Busque en las **páginas amarillas**, en la H para encontrar un hospital (hospital también en inglés) que esté cerca de su casa. En algunas ciudades usted puede llamar por teléfono al **911** si usted necesita una **ambulancia** que lo lleve al hospital. Cuando usted llame por teléfono, diga que necesita una ambulancia y explique lo que pasó. Luego dé su dirección. Una ambulancia llegará hasta su puerta. El **Seguro de Salud de Alberta** no pagará los gastos de ambulancia. Pero Blue Cross u otros planes de seguro los pagan. Para mayor información sobre planes privados de seguro, vaya a la página 33.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en letras oscuras.

Khi Bạn Cần Đi Khám Bác Sĩ Ngay

Đôi khi vấn đề sức khỏe là một trường hợp **cấp cứu**. Có nghĩa là bạn phải lo chăm sóc lập tức. Ví dụ, chân bị gãy hoặc vết cắt đứt nghiêm trọng đều là trường hợp cấp cứu.

Các khu bệnh viện cấp cứu

Các bệnh viện thường có những khu cấp cứu nội đó có Y tá và **Bác sĩ** chăm sóc những trường hợp cấp cứu. Khu cấp cứu có thể bận bịu vô cùng và bạn phải chờ để gặp bác sĩ. Người bị thương nặng được chăm sóc trước.

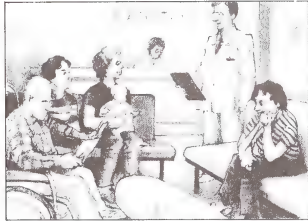
Nếu vấn đề sức khỏe của bạn gặp trường hợp cấp cứu . . .

- Hãy đến ngay khu cấp cứu của bệnh viện càng sớm càng tốt. Xem trong niên giám điện thoại các trang màu vàng dưới văn H để tìm một bệnh viện gần bạn. Ở một số thành phố bạn hãy gọi điện thoại số 911 nếu bạn cần **xe cứu thương** đưa bạn đến bệnh viện. Khi gọi điện thoại, hãy nói bạn cần xe cứu thương và mô tả trường hợp gì đã xảy ra. Rồi cho địa chỉ bạn. Xe cứu thương sẽ đến trước nhà bạn. **Bảo Hiểm Y Tế Alberta** sẽ không trả phí tổn cho xe cứu thương. Nhưng Hội Thập Tự xanh hoặc một kế hoạch bảo hiểm tư khác sẽ trả. Để biết thêm về các chương trình bảo hiểm tư, hãy lật tới trang 33.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

When you need to visit a doctor immediately

當你需要急診時



Hospital emergency departments

- The emergency department has a large red sign that says **EMERGENCY**. When you are inside the department, go to the **receptionist**. Explain your problem and show your **Alberta Health Care Insurance card**.
- Wait in the reception area until a nurse or doctor can look after you.

醫院急診處

- 在急診處有一塊很大的紅牌子寫着 **EMERGENCY**。進門後先找接待員說明你的情況，並出示你的亞省醫療保險卡。
- 在候診室等候，醫生或護士會來照顧你。

Medical centres

In some cities, you can also go to a medical centre if you need treatment immediately. These centres are sometimes called **medicentres** or **mediclinics**. Here a doctor can look after you immediately. You do not need an appointment.

The centres are usually open from 8:00 in the morning until 11:00 at night. Look in the **white pages** under M for Medical Centre or **Medicentre**.

醫療所

In some cities, 當你需要立即接受診療時，你也可以去醫療所。這些醫療所有時候稱為 **Medicentres** 或 **Mediclinics**。醫療所的醫生會立即照顧你，不須要先掛號。

醫療所一般的門診時間是從早上八時到晚上十一時。查白頁電話簿，找 **M - Medical Centre** 或 **Medicentre**。

可以出院。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowej pomocy lekarskiej

Quando usted necesita urgentemente ver a un médico

Khi Bạn Cần Khám Bác Sĩ Ngay

Oddziały pogotowia w szpitalach

- Oddział pogotowia posiada duży, czerwony napis EMERGENCY. Gdy wejdiesz do środka, zwróć się do **recepcjonistki**. Wyjaśnij swój problem i pokaż swoją **kartę ubezpieczenia**.
- Czekaj w części recepcyjnej, aż pielęgniarka lub lekarz przyjdzie po ciebie.

Servicio de emergencia de los hospitales

- El servicio de emergencia tiene un cartel grande y rojo que dice EMERGENCY. Una vez que ha entrado al servicio, acérquese al **recepcionista**. Explíquele su problema y muéstrele su tarjeta del **Seguro de Salud de Alberta**.
- Espere en el área de recepción hasta que una enfermera o un doctor puedan atenderlo.

Các khu bệnh viện cấp cứu

- Khu cấp cứu có một dấu thập tự lớn màu đỏ chỉ rõ Cấp Cứu (Emergency). Khi bạn vào khu này, đến ngay **cô tiếp dẫn** viện. Giải thích rõ vấn đề của bạn và trình **thẻ Bảo hiểm Y Tế Alberta**.
- Hãy đợi ở chỗ đợi cho đến khi một Y tá hay Bác sĩ chăm sóc bạn.

Ośrodki medyczne

W niektórych miastach możesz również zgłosić się do ośrodka medycznego, jeżeli potrzebujesz natychmiastowej porady lekarskiej. Ośrodki te są czasem nazywane medicentres lub mediclinics. Lekarz może tam przyjąć cię od razu. Nie jest potrzebne wcześniejsze zamówienie wizyty.

Ośrodki otwarte są zwykle od 8:00 rano do 11:00 w nocy. Szukaj w książce **white pages** pod literą M: Medical Centre lub Medicentre.

Centros médicos

En algunas ciudades, también puede ir usted a un centro médico si necesita tratamiento inmediato. Estos centros se llaman, a veces, "medicentre" o "mediclinics". Allí puede atenderlo un doctor inmediatamente. Usted no necesita una cita.

Los centros están en general abiertos desde las 8 de la mañana hasta las 11 de la noche. Busque en las **páginas blancas** Medical Centre o Medicentre en la M.

Các trung tâm y khoa

Tại một vài đô thị, bạn cũng có thể tới một trung tâm Y khoa nếu bạn cần điều trị ngay. Các trung tâm này được gọi là Trung tâm Y Khoa hay Dưỡng dưỡng Y Khoa. Nói đây bác sĩ có thể chăm sóc ngay cho bạn mà không cần hẹn.

Các trung tâm thường mở cửa từ 8 giờ sáng đến 11 giờ đêm. Hãy xem điện thoại niên giám các trang màu trắng dưới vần M cho chữ Medical hoặc Medicentre (Trung tâm Y Khoa).

Objasnienia haseł wyróżnionych **łustym** **trukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

When you need to visit a doctor immediately

當你需要急診時

Other serious health problems

Some health problems are not emergencies. But they are serious, and you do want to see a doctor as soon as possible. If you have a serious health problem, telephone your doctor and try to get an **appointment** as soon as possible. If you cannot get an appointment, you can go to an emergency department or medical centre.

其他嚴重疾患

有些健康問題，雖然不是緊急的，但却是嚴重的，你的確希望儘快看醫生。如果你有嚴重的健康問題，打電話給醫生，希望從速診視。如果你得不到立即診視，你可以去急診處或是去醫療所。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Gdy zachodzi potrzeba
natychmiastowej pomocy
lekarskiej

Cuando usted
necesita urgentemente
ver a un médico

Khi Bạn Cần Khám
Bác Sĩ Ngay

Inne poważne problemy zdrowotne

Niektóre przypadki chorobowe nie są nagłymi, ale, ponieważ są poważne, chcesz iść do lekarza możliwie jak najszybciej. Jeżeli zdarzy ci się poważny problem, zatelefonuj do twojego lekarza i postaraj się załatwić **wizytę** w najbliższym terminie. Jeżeli jest to niemożliwe, możesz zgłosić się do pogotowia lub centrum medycznego.

Otros problemas de salud serios

Algunos problemas de salud no son casos de emergencia. Pero son graves, y usted debe ver a un médico tan pronto como sea posible. Si usted tiene un problema grave de salud, llame por teléfono a su doctor y trate de conseguir una **cita** lo antes posible. Si usted no puede conseguir una cita, puede ir a un servicio de emergencia o a un centro médico.

Những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khác

Một vài vấn đề liên quan đến sức khỏe không có tính cách cấp cứu. Nhưng nghiêm trọng, và bạn cần gặp bác sĩ càng sớm càng tốt. Nếu bạn gặp vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, hãy gọi điện thoại cho bác sĩ và cố xin **hẹn** càng sớm càng tốt. Nếu hẹn không được, bạn có thể đến khu cấp cứu hoặc một trung tâm Y Khoa.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym**
drukem znajdziesz w słowniku zaczynającym
się na str 37.

Busque en el diccionario (empieza en la
página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển
(bắt đầu trên trang 37).

Hospitals

醫院

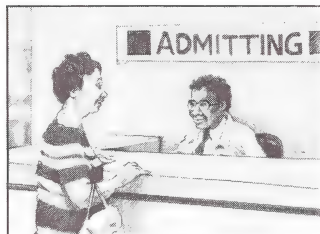
Doctors may ask **patients** who are very sick or need special **treatment** to spend some time in the **hospital**.

Staying in the hospital

If you need to go to the hospital and are worried or have questions, talk to your doctor. Your doctor or your doctor's nurse should be able to answer most of your questions.

If you have to go to the hospital...

- Your doctor will tell the hospital who you are and why you need to stay in the hospital. You may have to wait until the hospital has a bed for you. The hospital will telephone you and tell you when to come. The hospital usually telephones 24 hours before you are to arrive.



- When you arrive at the hospital, go to the admitting office. This office is always on the main floor of the hospital. Here you will have to pay an admittance fee. In 1984, the fee was \$10. Show your **Alberta Health Care Insurance card**. Alberta Health Care Insurance pays for your stay in the hospital. It will pay for your bed, your health care and all your meals.

醫生會要病重或需要接受特殊治療的病人住院一段時間。

住院

如果你需要住院，但是有些問題或有什麼顧慮，應和醫生談談。你的醫生或護士會盡量解答你的問題。

如果你必須住院：

- 你的醫生會告訴醫院你的姓名及住院的原因。你可能要等醫院中有空位時，才能住進去。醫院會用電話通知你入院的日期及時間，醫院一般是在二十四小時前給你通知。

- 到達醫院後，先去入院室 (Admitting office)。入院室是在醫院的地面層。你要交住院費。在1984年，費用是十元。出示你的**亞省醫療保險卡**。亞省醫療保險負責你的住院費用，包括床位、伙食及診療。

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

Szpital

Lekarz może zaproponować pacjentowi, który jest ciężko chory lub potrzebuje specjalnej kuracji, pójście na pewien okres czasu do szpitala.

Pobyt w szpitalu

Jeżeli powinieneś pójść do szpitala, martwi cię o lub masz jakieś wątpliwości, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem. Lekarz lub jego pielęgniarka powinni być w stanie odpowiedzieć na większość twoich pytań.

Jeżeli musisz pójść do szpitala...

- Twój lekarz poinformuje szpital, kim jesteś i dlaczego zachodzi potrzeba, abyś przebywał w szpitalu. Może zdarzyć się, że będziesz musiał poczekać pewien okres czasu na wolne łóżko w szpitalu. Szpital powiadomi cię telefonicznie, kiedy powinieneś się zgłosić. Zwykle taki telefon otrzymuje się na 24 godziny przed terminem przybycia do szpitala.
- Kiedy przybywasz do szpitala, zgłoś się do biura przyjęć (admitting office). Jest ono zwykle na parterze. Tam będziesz musiał zapłacić opłatę wpisową. W roku 1984 ta opłata wynosiła \$10. Pokaż swoją **kartę Alberta Health Care Insurance**. Alberta Health Care Insurance opłaca twój pobyt w szpitalu. To znaczy opłaca koszt łóżka szpitalnego, leczenia i posiłków.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **tłustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Hospitales

Los **doctores** pueden pedirles a los **pacientes** que están muy enfermos o que necesitan **tratamiento** especial, que se internen en un **hospital**.

Internación en un hospital

Si usted debe ir al hospital y está preocupado o quiere hacer algunas preguntas, hable con su médico. Su médico, o la enfermera de su médico, podrá contestar la mayoría de sus preguntas.

Si usted tiene que ir al hospital:

- Su médico dirá en el hospital quién es usted y por qué usted necesita internarse. Es posible que usted tenga que esperar hasta que haya una cama en el hospital. Usted recibirá una llamada del hospital para decirle cuándo debe ir. En general, el hospital llama 24 horas antes del momento de la internación.
- Cuando usted llegue al hospital, vaya a la oficina de admisión (admitting office, en inglés). La oficina está siempre en la planta baja del hospital. Allí usted debe pagar una cuota de admisión. En 1984, la cuota era de 10 dólares. Muestre su **tarjeta del Seguro de Salud de Alberta**. El Seguro de Salud de Alberta pagará su internación en el hospital. Pagará su cama, el tratamiento médico y las comidas.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Bệnh Viện

Bác Sĩ có thể yêu cầu **bệnh nhân** ốm nặng hoặc cần điều trị đặc biệt nằm tại **bệnh viện** một thời gian.

Nằm bệnh viện

Nếu bạn cần đi bệnh viện và lo ngại hoặc có vấn đề cần hỏi, hãy nói với bác sĩ. Bác sĩ bạn hoặc y tá có thể trả lời phần lớn các câu hỏi của bạn.

Nếu bạn cần đi bệnh viện . . .

- Bác sĩ bạn sẽ bảo cho bệnh viện biết bạn là ai và tại sao bạn cần nằm lại bệnh viện. Bạn có thể phải chờ đến khi bệnh viện có giường trống cho bạn. Bệnh viện sẽ điện thoại để bạn biết khi nào đến. Thường thì bệnh viện gọi 24 tiếng đồng hồ trước khi bạn tới.
- Khi bạn đến bệnh viện, đến thẳng phòng nhận bệnh. Phòng này luôn luôn nằm ở tầng trệt của bệnh viện. Nơi đây bạn phải trả một phí khoản nhập viện. Năm 1984, phí khoản này là 10 dollars. Trình thẻ **Bảo Hiểm Y Tế Alberta**. Bảo hiểm này trả tiền bạn nằm bệnh viện, tiền giường, tiền chăm lo sức khỏe và tiền các bữa ăn.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Hospitals

醫院

Staying in the hospital

住院



- A nurse will show you to your room. Usually, there are three or more patients to a room. If you want a private room or a room with just one other person, you will have to pay extra. Blue Cross or another private health care insurance plan will pay for some of these extra costs.

- 護士會告訴你的病房在那裏。一般病房有三個或三個以上的病人。如果你希望住單人或雙人病房，你必須負責額外的費用。“藍十字”或其他私人醫療保險會負責部份的額外費用。



- When you are in your room, a doctor will examine you. You may also be examined by your doctor, **specialists** and interns. Interns are student doctors.
- Ask the nurse if you have questions about your stay in the hospital. Ask your doctor if you have questions about your health care. Your doctor decides when your treatment is over and when you can leave the hospital.

- 當你住進病房，一位醫生將給你檢查。你的醫生，**專科醫生**，或實習醫生 (**interns**) 也都會給你進行檢查。
- 有關你住院的問題可以問護士，有關醫療問題請教你的醫生。他決定你的治療期間，以及何時可以出院。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Szpital

Pobyt w szpitalu

- Pielęgniarka pokaże ci twój pokój. Zwykle w pokoju znajduje się troje lub więcej pacjentów. Jeżeli chciałbyś oddzielny pokój lub pokój 2 osobowy, będziesz musiał dodatkowo zapłacić. Blue Cross lub inne prywatne ubezpieczenie pokryje częściowo te dodatkowe koszty.
- Kiedy znajdziesz się w swoim pokoju, lekarz przeprowadzi badanie. Możesz być również badany przez swojego lekarza, **lekarza specjalistę** i stażystów. Stażyści, to studenci medycyny.
- Jeżeli masz pytania dotyczące twojego pobytu w szpitalu, zapytaj pielęgniarkę. Zapytaj swojego lekarza, gdy masz pytania dotyczące twojego leczenia. Twój lekarz decyduje, kiedy twoja kuracja jest zakończona i kiedy możesz opuścić szpital.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Hospitales

Internación en un hospital

- Una enfermera le acompañará a su cuarto. En general, hay tres o más pacientes por cuarto. Si usted quiere una habitación privada o una habitación sólo compartida con otra persona, debe pagar extra. Blue Cross u otro seguro de salud privado puede pagar algo de estos gastos extra.
- Cuando usted esté en su habitación, un médico lo examinará. Es posible que también lo examine su doctor, algún **especialista** y los practicantes. Los practicantes son estudiantes de medicina.
- Si usted quiere preguntar algo con respecto a su estadia en el hospital, pregúnteselo a la enfermera. Pregúntele al doctor si quiere saber algo sobre su tratamiento médico. Su médico decide cuándo usted ha terminado el tratamiento y cuándo puede dejar el hospital.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Bệnh Viện

Nằm bệnh viện

- Một y tá sẽ chỉ phòng cho bạn. Thường thường, mỗi phòng có từ ba bệnh nhân trở lên. Nếu bạn muốn có phòng riêng hoặc phòng chỉ có một người khác, bạn phải trả thêm tiền. Hội Thập Tự xanh hoặc một kế hoạch bảo hiểm tư khác sẽ trả một phần những khoản tiền thêm này.
- Khi bạn ở trong phòng rồi, một bác sĩ sẽ khám nghiệm bạn. Bạn có thể được khám nghiệm bởi bác sĩ, **bác sĩ chuyên khoa** và bác sĩ nội trú tập sự. Chữ interns là sinh viên y khoa ở nội trú và tập sự tại bệnh viện.
- Hỏi y tá nếu bạn có vấn đề gì cần hỏi về việc bạn nằm bệnh viện. Hỏi bác sĩ, nếu bạn có vấn đề gì về tình trạng sức khỏe của bạn. Bác sĩ bạn quyết định khi nào thì việc điều trị của bạn xong và khi nào bạn có thể rời bệnh viện.

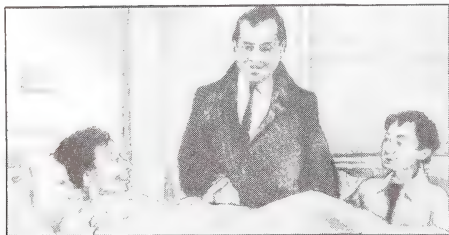
Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

Hospitals

醫院

Visiting someone in the hospital

- When you are visiting someone in the hospital, go to the information desk on the main floor. Tell the **receptionist** who you want to visit. The receptionist will tell you which room to go to.
- The receptionist can also explain the hospital rules. You may not smoke in patients' rooms, and visitors can only visit during visiting hours. For example, in most hospitals visiting is not allowed after 9:00 p.m. You can telephone the hospital and ask when visitors are allowed. Hospitals are listed in the *yellow pages* under H for Hospital.



Child care

In some cities, there are social service agencies that can look after your children while you are in the hospital. In Edmonton, contact the Family Service Association. Look in the *white pages* under F for Family. In Calgary, there is the Family and Community Counselling Services. Look in the *white pages* under F for Family. If you do not live in Edmonton or Calgary, talk to your doctor, an **immigrant aid organization** or Alberta Social Services and Community Health. Look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Find S for Social Services and Community Health.

Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.

去醫院探訪

- 當你去醫院探訪病人時，先去地面層的詢問台 (Information Desk) 說明你要探訪的病人，接待員就會告訴你要探訪的房間號碼。
- 接待員也會向你解釋醫院的規則。你不可以病房吸煙。探訪時間是有規定的。例如，多數的醫院在晚上九點以後，不能探訪。你可先打電話詢問何時可以探訪。醫院列在黃頁電話簿查 H - Hospital。

托兒服務

有的城市，有社會服務機構為住院的病人提供托兒服務。在埃德蒙頓，可以聯絡家庭服務協會 (Family Service Association)。查白頁電話簿，F - Family。在卡爾加里，有家庭及社區顧問服務處 (Family and Community Counselling Services)。查白頁電話簿 F - Family。如果你不住在上述兩個城市，請教你的醫生，或是移民輔助團體或是亞省服務社區衛生部。查白頁電話簿，G - Government of Alberta，再查 S - Social Services and Community Health。

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Szpitale

Odwiedziny w szpitalu

- Jeżeli odwiedzasz kogoś w szpitalu, zgłoś się do informacji na parterze. Powiedz **recepjonistce**, kogo chciałbyś odwiedzić. Recepjonistka poda ci numer pokoju, do którego należy pójść.
- Recepjonistka może również wyjaśnić ci zasady obowiązujące w szpitalu. Nie powinno się palić w pokojach pacjentów. Wizyty można składać jedynie w wyznaczonych godzinach. W większości szpitali, na przykład, odwiedziny nie są dozwolone po godzinie 9:00 wieczorem. Możesz zatelefonować do szpitala i zapytać, w jakim czasie można składać wizyty. Szpitale wymienione są w książce **yellow pages** pod literą H: Hospitals.

Opieka nad dzieckiem

W niektórych miastach znajdują się agencje pomocy socjalnej, które mogą zająć się twymi dziećmi podczas twojego pobytu w szpitalu. W Edmonton skontaktuj się z Family Service Association (Stowarzyszenie Usług Rodzinnych). Patrz w książce **white pages** pod literą F: Family. W Calgary znajduje się ośrodek Family and Community Counselling Services (Porady Rodzinne i Środowiskowe). Patrz w książce **white pages** pod literą F: Family. Jeżeli nie mieszkasz w Edmonton lub Calgary, porozmawiaj z twoim lekarzem, **organizacją pomocy emigrantom** albo Alberta Social Services and Community Health. Patrz w książce **white pages** pod literą G: Government of Alberta. Szukaj S: Social Services and Community Health.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Hospitales

Visita a alguien internado en un hospital

- Cuando usted va a visitar a alguien que está internado en el hospital, vaya al mostrador de informes de la planta baja. Digale al **recepcionista** a quién desea visitar. El receptionista le dirá cuál es la habitación.
- También el receptionista puede explicarle cuáles son las reglas del hospital. Usted no debe fumar en la habitación de los pacientes, y se permiten visitantes sólo durante las horas de visita. Por ejemplo, en la mayoría de los hospitales no se permiten las visitas después de las 9 de la noche. Usted puede telefonar al hospital y preguntar cuándo se permiten las visitas. Los hospitales se encuentran en las **páginas amarillas**, en la H de Hospital.

Cuidado de los niños

En algunas ciudades, hay agencias de servicios sociales que pueden cuidar de sus niños mientras usted está en el hospital. En Edmonton, póngase en contacto con la Family Service Association. Busque, en las **páginas blancas**, Family en la F. En Calgary están los Family and Community Counselling Services. Busque, en las **páginas blancas**, Family en la F. Si usted no vive en Edmonton ni en Calgary, hable con su médico, con una **organización de ayuda al inmigrante** o con Alberta Social Services and Community Health (Servicios Sociales y Salud de la Comunidad de Alberta). Busque, en las **páginas blancas**, Government of Alberta en la G. Allí busque Social Services and Community Health en la S.

Busque en el diccionario (empiece en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Bệnh Viện

Viếng thăm một người nào tại bệnh viện

- Khi bạn viếng thăm một người nào tại bệnh viện, hãy tới bàn hướng dẫn đặt ở tầng trệt. Báo cho **tiếp dẫn viên** biết là bạn muốn thăm ai. Tiếp dẫn viên sẽ cho bạn biết số phòng của người bạn muốn thăm.
- Tiếp dẫn viên cũng có thể giải thích các qui luật của bệnh viện. Có thể bạn không được phép hút thuốc trong phòng bệnh nhân, và khách chỉ thăm trong giờ cho thăm bệnh. Ví dụ, tại phần lớn các bệnh viện, sau 9 giờ tối là không còn cho thăm bệnh. Bạn có thể gọi điện thoại cho bệnh viện hỏi khi nào thì khách thăm được vào. Bệnh viện được liệt kê trong niên giám phần các trang màu vàng dưới vần H cho chữ Hospital (bệnh viện).

Chăm sóc trẻ con

Tại một số thành phố, có các cơ quan xã hội có thể lo cho con cái bạn khi bạn nằm bệnh viện. Tại Edmonton, hãy liên lạc với hội Family Services Association. Tìm trong phần trang màu trắng của cuốn điện thoại niên giám dưới vần F chữ Family. Tại Calgary, có cơ quan Family and Community Counselling Services (Cơ Quan Cố Vấn Về Cộng Đồng và Gia Đình). Muốn tìm số điện thoại của cơ quan này, hãy tìm trong phần trang màu trắng dưới vần F chữ Family. Nếu bạn không ở tại Edmonton hay Calgary, hãy nói chuyện với một bác sĩ hay một **tổ chức giúp đỡ dân di trú** hoặc số Y Tế và Xã Hội Alberta (Alberta Social Services and Community Health). Hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần G chữ Government of Alberta (Chính quyền tỉnh Alberta). Rồi tìm vần S chữ Social Services and Community Health.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Home care

Many sick or older people need medical care and help but do not need to stay in a hospital. For these people, the Alberta government has a home care program.

Anyone, who needs medical care, can ask to have home care. Often doctors or nurses suggest a patient get home care. But sometimes a patient's friends and relatives make the suggestion.

To receive home care, you must be living in Alberta and be registered with the **Alberta Health Care Insurance Plan**. You must also be under the care of a doctor.

If you need home care or would like to know what help is available, ask your doctor or go to your **Public Health Unit or Local Board of Health**. Look in the *white pages* for the name of your city, town or village. Then find Board of Health or Health Unit.

You do not have to pay if you are receiving medical care through the home care program.

家中護理

很多病人或老年人需要醫療護理，但並不需要住進醫院。亞省政府為這些人設有一項家中護理服務。

任何需要醫療護理服務的人，都可以申請家中護理。通常醫生或護士建議病人申請家中護理，有時候是病人的親友提出建議的。

你必須住在亞省，加入了**亞省醫療保險計劃**，並且在醫生的照顧下，方可享受家中護理。

如果你需要家中護理或者想知道你可得到那些幫助，請教你的醫生，或去**衛生局 (Local Board of Health Public Health Unit)** 查白頁電話簿，找你居住的城、鎮、或鄉名就可查到 **Board of Health** 或 **Health Unit**。

通過家中護理，你不需要付醫療費。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Opieka domowa

Wiele osób chorych i starszych, które nie muszą przebywać w szpitalu, potrzebuje opieki medycznej i pomocy. Dla tych ludzi istnieje w Albercie program opieki domowej.

Każdy, kto potrzebuje opieki medycznej, może poprosić o opiekę domową. Często lekarze lub pielęgniarki sugerują opiekę tego rodzaju. Zdarza się czasem, że o opiekę domową występują przyjaciele lub rodzina chorego.

Aby otrzymać opiekę domową, powinieneś mieszkać w Albercie i być zarejestrowanym w **Alberta Health Care Insurance Plan**. Musisz również być pod opieką lekarza.

Jeżeli potrzebujesz opieki domowej lub chciałbyś dowiedzieć się, jaka pomoc jest możliwa, zapytaj swojego lekarza lub zgłoś się do ośrodka **Public Health Unit** albo **Local Board of Health**. Szukaj w książce *white pages* nazwy twojego miasta, miasteczka lub wioski. Potem znajdź Board of Health lub Health Unit.

Jeżeli otrzymujesz opiekę medyczną z programu opieki domowej, nie będziesz musiał za nią płacić.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Atención a domicilio

Muchas personas enfermas o ancianas necesitan servicios médicos pero no necesitan internarse en un hospital. Para estas personas, el Gobierno de Alberta tiene programas de atención a domicilio.

Cualquier persona que necesita atención médica puede pedir atención a domicilio. A menudo, los médicos o las enfermeras sugieren a un paciente que solicite atención a domicilio. Pero, a veces, los amigos o los parientes del enfermo lo sugieren.

Para recibir atención a domicilio, usted debe vivir en Alberta y debe estar inscripto en el **Plan de Seguro de Salud de Alberta**. Además, usted debe estar bajo la atención de un médico.

Si usted necesita atención a domicilio o quisiera saber qué tipo de servicios existen, pregúntele a su doctor o vaya a la **Unidad Sanitaria Pública** o a la **Junta de Salud Local**. Busque en las *páginas blancas* el nombre de su ciudad, pueblo o poblado. Busque allí Board of Health o Health Unit.

Usted no tiene que pagar si recibe un servicio médico a través del programa de atención a domicilio.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Chăm sóc sức khỏe tại gia

Nhiều người già và bệnh cần chăm sóc thuốc men và giúp đỡ nhưng không cần nằm bệnh viện. Đối với những người này, chính quyền Alberta có chương trình chăm sóc tại gia.

Bất cứ ai cần chăm sóc thuốc men, hãy yêu cầu để được chăm sóc tại gia. Thường thường bác sĩ và y tá đề nghị bệnh nhân xin được chăm sóc tại gia. Nhưng đôi khi bạn bè và thân quyến của bệnh nhân yêu cầu.

Để được chăm sóc tại gia, bạn phải đang sống tại Alberta và đã đăng ký với **Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta**. Bạn cũng phải đang được một bác sĩ chăm sóc. Nếu bạn cần chăm sóc tại gia.

Hãy hỏi bác sĩ bạn hoặc đến một **đơn vị y tế công cộng** hoặc **Ban Y Tế địa phương**. Xem trong niên giám các trang màu trắng để tìm tên thành phố, thị trấn hay làng của bạn. Rồi tìm chữ Board of Health (Ban Y Tế) hoặc Health Unit (đơn vị y tế).

Bạn không phải trả tiền nếu bạn đang được chăm sóc thuốc men qua chương trình chăm sóc tại gia.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Generally, people need regular health care even when they are not sick. For example, pregnant women need special health care. So do small babies and children. There are **Public Health Units** or **Local Boards of Health** throughout Alberta. They have community health professionals who give free information to families. To find the address and telephone number of a Public Health Unit or Local Board of Health, look in the *white pages*. Find C for City of _____, T for Town of _____, or V for Village of _____. Then find Public Health Unit or Board of Health. You may also find it listed in the telephone book under "Health Unit" or under the name of the city you are in.

Immunization

Children and adults may be **immunized** or protected against serious diseases. In Canada, children are immunized as soon as possible. You can go to a Public Health Unit or to your family doctor to be immunized or to get more information.

一般來說，人們除了生病外，也經常的需要一些保健服務。例如：孕婦、嬰兒和幼童都需要特殊的照顧。亞省有衛生局分設各地，設有衛生人員給家庭提供資料，是一項免費服務。查衛生局的地址及電話，應查白頁電話簿，查 C - City of _____, T - Town of _____, 或 V - Village of _____, 就可查到 Public Health Unit 或 Board of Health。

免 疫

兒童及成人都可以接受預防針以免除某些嚴重疾病的感染。加拿大的兒童往往一早就接受預防注射。可以去衛生局或你的家庭醫生實施預防或查詢有關問題。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in dark letters.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Opieka zdrowotna potrzebna jest również ludziom, którzy nie są chorzy. Na przykład kobiety w ciąży wymagają specjalnej opieki. Tak samo niemowlęta i dzieci starsze. W całej Albercie znajdują się **Public Health Units** (Jednostki Zdrowia Publicznego) lub **Local Boards of Health** (Lokalne Komisje Zdrowia). Pracujący tam lekarze i pielęgniarki zapewniają bezpłatną opiekę zdrowotną i informację dla rodzin. Będąc tam musisz okazać swoją kartę ubezpieczenia Alberta Health Care. Aby znaleźć adres i numer telefonu Public Health Unit albo Local Board of Health, patrz w książce *white pages*. Znajdź C: City of _____, T: Town of _____ lub V: Village of _____. Potem znajdź Public Health Unit lub Board of Health. Możesz je także znaleźć w książce telefonicznej pod hasłem "Health Unit" lub pod nazwą swojego miasta.

Szczepienie

Dzieci i dorośli mogą być **zaszczepieni**, czyli uodpornieni przeciwko niektórym poważnym chorobom. W Kanadzie dzieci są szczepione możliwie jak najwcześniej. Aby być zaszczepionym lub zasięgnąć informacji, możesz zgłosić się do Public Health Unit albo do swojego lekarza.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **tłustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Muchas veces, la gente necesita servicios médicos regulares aunque no esté enferma. Por ejemplo, una mujer embarazada necesita atención médica especial. También los niños. Hay **Unidades Sanitarias Públicas** o **Juntas de Salud Local** en toda la provincia de Alberta. Allí hay profesionales del bienestar de la comunidad que dan información gratuita a las familias. Para encontrar la dirección y el número de teléfono de esas Unidades o Juntas, busque en las *páginas blancas*. Si usted vive en una ciudad busque, en la C, City of _____; si vive en un pueblo busque, en la T, Town of _____; si vive en un poblado busque, en la V, Village of _____. Luego, busque Health Unit (Unidad Sanitaria) o Board of Health (Junta de Salud). Puede ser que usted la encuentre en la guía de teléfonos bajo "Health Unit" o bajo el nombre de la ciudad en la que usted está.

Inmunización

Los niños y los adultos deben estar **inmunizados** o protegidos contra algunas enfermedades graves. En Canadá, los niños son inmunizados tan pronto como es posible. Usted puede ir a una Unidad Sanitaria Pública o a ver a su médico general para que lo inmunicen o para pedir más información.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Nói chung, mọi người cần được chăm sóc sức khỏe thường xuyên ngay cả khi họ không đau ốm. Ví dụ đàn bà có thai cần được chăm sóc sức khỏe đặc biệt. Trẻ sơ sinh và trẻ em cũng vậy. Có những **đơn vị y tế công cộng** hoặc **bán y tế địa phương** khắp Alberta. Tại những nơi này có bác sĩ và y tá có thể săn sóc và chỉ dẫn các vấn đề về sức khỏe cho mọi gia đình miễn phí. Muốn tìm địa chỉ và số điện thoại của đơn vị y tế công cộng hoặc Ban y tế địa phương, bạn hãy tìm trong phần màu trắng của điện thoại niên giám dưới vần C chữ City (Thành phố) _____; T chữ Town (thị trấn) _____; hay vần V chữ Village (Làng) _____. Rồi tìm chữ Public Health Unit hoặc chữ Board of Health.

Chích ngừa

Trẻ con và người lớn cần được **chích ngừa** một số bệnh nguy hiểm. Tại Gia Nã Đại, trẻ con được chích ngừa sớm chủng nào hay chủng ấy. Bạn có thể đến một **đơn vị Y Tế công cộng** hoặc bác sĩ gia đình để chích ngừa hoặc được chỉ dẫn thêm về vấn đề chích ngừa.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Immunization

Babies two months old should start to be immunized against diphtheria, whooping cough, tetanus and polio. Babies older than two months should start to be immunized as soon as possible. Children should be immunized against measles, mumps and rubella (german measles) when they are one year old or as soon as possible after that. Adults also need to be immunized. Immunization for rubella is especially important for women of child bearing age. If you plan to travel outside Canada or the United States or if you come in contact with a serious disease, you may require additional immunization. People over 65 can be immunized against **influenza**. Younger people with such problems as chest conditions can also be protected against influenza. The Public Health Units can also help with other services such as testing for tuberculosis for people of all ages and testing for parasites.

Family planning

Your doctor can answer any questions you have about **family planning** or **birth control**. Your doctor can explain the types of birth control available in Canada and suggest the best type for you. Local Boards of Health or Public Health Units also have family planning programs where doctors and community health nurses will talk to you about birth control and family planning.

免 疫

嬰兒滿兩個月應注射白喉、百日咳、破傷風及小兒麻痺各症的預防針，兩個月以上的嬰兒應儘快注射預防針。滿一週歲的嬰兒應儘快注射麻疹、耳下腺炎及風疹各症的預防針。成年人也需要免疫注射。德國麻疹的免疫對於在育齡期的孕婦特別重要。如如果你計劃到美加以外地區旅行，或者你有嚴重的疾病，你可能需要其他免疫注射。六十五歲以上的人可接受流行性感冒的免疫注射。較年青的人，如果肺部有問題，也應接受流行性感冒的免疫注射。衛生局還有其他的服務，例如：為任何年齡的人作肺結核試驗，及寄生蟲試驗。

家庭計劃

有關家庭計劃及節育的問題，你的醫生可以為你解答。他可以向你介紹有那些節育方法，並建議你採取那一種方法。衛生局 (Local Board of Health) 或 (Public Health Units) 也有家庭計劃項目，那裏有醫生和護士向你解釋有關節育及家庭計劃等問題。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到 (由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Szczepienie

Szczepienie niemowląt przeciwko dyfterytowi, kokluszowi, tężcowi i polio powinno rozpocząć się w wieku 2 miesięcy. Szczepienie niemowląt starszych niż 2 miesiące powinno rozpocząć się możliwie jak najszybciej. Dzieci powinny być zaszczepione przeciwko odrze, śwince, różyczce w wieku jednego roku, albo tak szybko jak to jest możliwe po przekroczeniu pierwszego roku życia. Przeprowadza się również szczepienia dorosłych. Szczepienie przeciwko różyczce jest szczególnie ważne dla kobiet w wieku rozrodczym. Jeżeli planujesz podróż za granicę Kanady lub Stanów Zjednoczonych, albo jeżeli masz kontakt z poważnymi chorobami, może zająć konieczność dodatkowych szczepień. Ludzie w wieku powyżej 65 lat mogą być zaszczepieni przeciwko **grypie**. Również ludzie młodszy, cierpiący na choroby klatki piersiowej, mogą być zaszczepieni przeciwko grypie. Ośrodki Public Health Units mogą być również pomocne w innych sprawach, takich jak testy przeciwciał oraz badania na pasożyty.

Planowanie rodziny

Na wszystkie pytania dotyczące **planowania rodziny** lub **kontroli urodzin**, może odpowiedzieć wój lekarz. Może on wyjaśnić, jakie rodzaje środków kontroli urodzin są dostępne w Kanadzie i zaproponować środek najwłaściwszy dla ciebie. W ośrodkach Local Boards of Health oraz Public Health Units zatrudnieni są lekarze i opiekunowie społeczni, pracujący w ramach programu planowania rodziny, którzy przeprowadzają z pacjentami rozmowy na tematy kontroli urodzin i planowania rodziny.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** **trkiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Inmunización

A partir de los dos meses de edad, los niños deben empezar a ser inmunizados contra la difteria, la tos convulsa, el tétano y la polio. Los niños mayores de dos meses deben empezar a ser inmunizados tan pronto como sea posible. Los niños deben ser inmunizados contra el sarampión, las paperas y la rubéola cuando cumplen el año o tan pronto como sea posible después de cumplirlo. También los adultos necesitan ser inmunizados. La inmunización contra la rubéola es especialmente importante para las mujeres que están en edad de quedar embarazadas. Si usted piensa viajar a otro país (con excepción de los Estados Unidos), o si tiene contacto con una enfermedad grave, puede ser que necesite una inmunización adicional. Las personas de más de 65 años pueden ser inmunizadas contra la **influenza**. La gente más joven con alguna dolencia, tales como problemas pulmonares, también puede ser protegida contra la influenza (o gripe). Las Unidades Sanitarias pueden dar también otros servicios, tales como pruebas para descubrir tuberculosis o parásitos, a personas de cualquier edad.

Planeamiento familiar

Su médico puede responder a sus preguntas sobre el **planeamiento familiar** o **control de la natalidad**. Su médico puede explicarle los tipos de control de la natalidad que existen en Canadá y sugerirle el mejor tipo de ellos para usted. Las **Juntas de Salud Locales** y las **Unidades Sanitarias Públicas** también tienen programas de planeamiento familiar donde los doctores y las enfermeras de la comunidad le hablarán del control de la natalidad y del planeamiento familiar.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Chích ngừa

Trẻ sơ sinh hai tháng nên bắt đầu chích ngừa bệnh yết hầu, ho gà, uốn ván và tề liệt. Trẻ sơ sinh hơn hai tháng nên bắt đầu chích ngừa căng sớ cứng tốt. Trẻ còn phải được chích ngừa bệnh sởi, quai bị và ban đỏ khi chúng được một tuổi hoặc ngay sau đó. Người lớn cũng cần chích ngừa. Chích ngừa bệnh ban đỏ đặc biệt quan trọng đối với dân bà ở tuổi thụ thai. Nếu bạn định đi du lịch ngoài Gia Nã Đại hay Hoa Kỳ hoặc nếu bạn tiếp xúc với một căn bệnh hiểm nghèo bạn cần chích ngừa thêm. Người trên 65 tuổi có thể được chích ngừa **bệnh cúm**. Người trẻ hơn với các chứng đau ở lồng ngực có thể được chích ngừa bảo vệ chống lại bệnh cúm. Các đơn vị Y tế công cộng cũng có thể giúp các dịch vụ khác như thử nghiệm về bệnh lao cho mọi người ở mọi lứa tuổi và thử nghiệm bệnh ban đỏ.

Kế hoạch hóa gia đình

Bác sĩ của bạn có thể trả lời bất cứ câu hỏi nào bạn hỏi về "**Kế Hoạch Hóa Gia Đình**" hoặc **ngừa thai**. Bác sĩ của bạn có thể giải thích các loại ngừa thai hiện có tại Gia Nã Đại và để ngỏ loại nào thích hợp nhất cho bạn. Ban Y tế địa phương hoặc các đơn vị Y tế công cộng cũng có các chương trình kế hoạch hóa gia đình mà bác sĩ và y tá sẽ nói chuyện với bạn về ngừa thai và kế hoạch hóa gia đình.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Pregnancy

In Alberta, most women get health care during pregnancy. Health care begins during the first few months of pregnancy and continues until after the baby is born.

It is a good idea to visit the doctor as soon as you think you are pregnant. After the first visit, your doctor may want you to come back every month.

A **family doctor** can look after you during your pregnancy. But you may want to see an obstetrician/gynecologist. This is a doctor specially trained to provide health care to women. If you would like an obstetrician/gynecologist to look after you, ask your family doctor to **refer** you.

Pre-natal classes help parents get ready for the baby's birth. Most classes are free. Parents who are expecting a child can take them at most Public Health Units. Check with the local Public Health Unit as soon as possible to get more information. You can take some classes during the first three months of pregnancy. You can take more classes during the last three months before the baby is born.

懷孕

在亞省，對孕婦的健康服務一般是自懷孕數月一直至嬰兒出生。

如果你知道已經有孕，最好儘快去看醫生。見過醫生後，你的醫生會叫你每月去看一次。

在你懷孕期間，**家庭醫生**可以負責照顧你，你也可以去看婦產專科醫生。婦產醫生是專門照顧婦女的醫生。如果你希望一位婦產科醫生照顧你，可以請你的家庭醫生給你介紹一位。

產前學習班是教導父母如何準備嬰兒出生。這些課程多半是免費的。即將作父母的人，在大多數的衛生局可以上這些學習班。當儘快向衛生局查詢。可在懷孕後三個月聽幾節課，在產前最後三個月，再聽幾節課。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Ciąża

Opieka zdrowotna w Albercie rozpoczyna się reguły podczas pierwszych miesięcy ciąży trwa aż do czasu po urodzeniu dziecka.

Dobrze jest zgłosić się do lekarza od razu, gdy twierdzisz, że jesteś w ciąży. Po pierwszej wizycie lekarz może wymagać zgłaszania się na badania kontrolne co miesiąc w czasie trwania ciąży.

Lekarz domowy może opiekować się tobą w czasie trwania ciąży. Ale jeżeli zechcesz, możesz zgłosić się do położnika-ginekologa. Jest to lekarz o specjalnym przygotowaniu do leczenia chorób kobiecych. Jeżeli chcesz zostać się pod opiekę położnika-ginekologa, poproś swojego lekarza domowego o skierowanie.

Kursy przedporodowe pomagają rodzicom przygotować się do urodzenia dziecka. Większość kursów jest bezpłatna. Kursy dla rodziców spodziewających się dziecka są prowadzone w większości ośrodków Public Health Units. Możliwie jak najszybciej postaraj się o więcej informacji w najbliższym ośrodku Public Health Unit. Możesz chodzić na zajęcia w ciągu pierwszych trzech miesięcy ciąży. Możesz także zgłosić się na dalsze zajęcia w czasie ostatnich trzech miesięcy przed urodzeniem dziecka.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Embarazo

En Alberta, la atención médica empieza generalmente durante los primeros meses del embarazo y sigue después del nacimiento.

Es una buena idea ir a ver al médico tan pronto como usted crea que está embarazada. Después de la primera visita, el médico puede pedirle que vuelva a verlo todos los meses.

Un **médico general** puede atenderla durante el período de embarazo. Pero puede ser que usted quiera ver a un obstetra/ginecólogo. Este es un médico especialmente preparado para atender a mujeres. Si usted quiere que la atienda un obstetra/ginecólogo, pídale a su médico general que la **derive**.

Las clases prenatales ayudan a los padres a estar preparados para el nacimiento del niño. La mayoría de las clases son gratis. Los padres que esperan un niño pueden tomarlas en la mayoría de las Unidades Sanitarias Públicas. Pregunte en la Unidad Sanitaria Pública de su lugar tan pronto como sea posible y obtendrá más información. Usted puede asistir a algunas clases durante los primeros tres meses de embarazo. Usted puede asistir a más clases durante los tres meses anteriores al nacimiento de su niño.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Thai nghén

Tại Alberta, phần lớn phụ nữ được chăm sóc sức khỏe trong thời gian mang thai. Vấn đề chăm sóc thường thường bắt đầu vào những tháng đầu tiên mang thai và tiếp tục cho đến sau khi sinh con.

Tốt nhất là đi khám bác sĩ ngay khi bạn nghĩ là bạn có thai. Sau lần khám đầu tiên, bác sĩ bạn có thể muốn bạn trở lại hàng tháng.

Bác sĩ gia đình có thể chăm sóc bạn trong thời kỳ thai nghén. Nhưng bạn có thể muốn gặp một bác sĩ sản khoa/Bác sĩ chuyên khoa bệnh phụ nữ. Đây là một bác sĩ được huấn luyện đặc biệt để chuyên lo sức khỏe cho phụ nữ. Nếu bạn muốn một bác sĩ sản khoa/Bác sĩ chuyên khoa bệnh phụ nữ lo cho bạn, hãy yêu cầu bác sĩ gia đình của bạn **giới thiệu** bạn đến một bác sĩ sản khoa.

Có những lớp hướng dẫn những điều cần thiết để giúp bạn chuẩn bị sẵn sàng trước khi con bạn chào đời. Phần lớn các lớp học đều miễn phí. Các bà mẹ đang chờ sinh con có thể học các lớp này tại các đơn vị Y Tế Công cộng. Hỏi thăm với các đơn vị y tế càng sớm càng tốt để biết thêm chi tiết. Bạn có thể học một thời gian trong ba tháng mang thai đầu tiên. Bạn cũng có thể học thêm các lớp trong ba tháng cuối cùng trước khi em bé chào đời.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Pregnancy

While you are pregnant, the food you eat also feeds your baby. Therefore, it is very important that you eat well. Your doctor can talk to you about **nutrition**. Most Public Health Units have nutritionists. These are people who are trained to know what foods help you and your baby stay healthy. If you do not have enough money to eat well, talk to a district office of Alberta Social Services. Look in the *white pages* under G for Government. Find Social Services and Community Health. Social Services and Community Health may be able to give you money to buy good food.

Post-natal care is the care you receive after your baby is born. Generally, Public Health Units phone or visit mothers soon after they go home from the hospital with their new baby. Some Public Health Units have post-natal classes so new mothers can exercise and meet other mothers.

Unwanted pregnancies

If you are pregnant and did not plan on having a baby, the doctor or community health nurse will be able to talk to you about different solutions. Some of the things you may wish to talk about are adoption, or ending the pregnancy, or about getting help to keep the baby in your family.

懷 孕

懷孕時，你吃的食物也就是喂胎兒的食物。因此飲食必須營養豐富。你的醫生可以告訴你有關營養的知識，大多數衛生局有營養指導員，他們有專門的知識，可以告訴你那些食物可以保持你和嬰兒的健康。如果你沒有足夠的錢買滋養食物，可以向亞省社會服務部 (Alberta Social Services) 辦事處求助。查白頁電話簿 G - Government，找 Social Services and Community Health。社會服務及社區衛生部可能會給你金錢上的幫助來買滋養食物。

分娩以後，母親會得到產後照顧。當母親和初生嬰兒回家後，衛生局一般很快就給母親打電話或登門探訪。有的衛生局有產後學習班，讓新媽媽們相會和作運動。

意外懷孕

如果你沒有計劃要孩子，但却懷了孕，醫生或社區衛生護士都可以跟你商量有關解決這個難題的辦法：例如，孩子給別人領養，或是結束懷孕，或是如何得到幫助以便孩子能留在自己家裏，有人待嬰兒生下來後給別人做養子養女，這是指生母放棄對孩子的一切權利，將孩子給另外一個家庭撫養。在有的情況下，可以結束懷孕，這就是人工流產。

Specjalna opieka zdrowotna

Ciąża

Jedzenie, którym się odżywasz podczas trwania ciąży, odżywia również twoje dziecko. Dlatego też sposób odżywiania w czasie ciąży jest bardzo ważny. Twój lekarz może udzielić ci informacji na temat **odżywiania** i pokarmów. Większość ośrodków Public Health Units zatrudnia dietetyków. Są to osoby przygotowane do udzielania porad o sposobie odżywiania, najwłaściwszym dla zdrowia twojego oraz dziecka. Jeżeli brakuje ci pieniędzy na dobre odżywianie, zwróć się do rejonowego biura Alberta Social Services (Służby Socjalne Alberta). Patrz w książce *white pages* pod literą G: Government. Znajdź Social Services and Community Health. Social Services and Community Health może być w stanie przyznać ci pieniądze na dobre odżywianie.

Opieka poporodowa, jest to opieka, którą otrzymasz po urodzeniu dziecka. Zazwyczaj ośrodek Public Health Unit telefonuje, albo odwiedza matki wkrótce po ich powrocie do domu ze szpitala z dzieckiem. W niektórych Public Health Units prowadzone są zajęcia poporodowe, na których młode matki mogą wykonywać ćwiczenia oraz spotykać inne matki.

Niepożądane ciąży

Jeżeli jesteś w ciąży a nie planowałaś posiadania dziecka, lekarz lub pielęgniarka społeczna mogą porozmawiać z tobą na temat możliwych rozwiązań. Możesz dowiedzieć się o adopcji, przerwaniu ciąży lub możliwości otrzymania pomocy, aby zatrzymać dziecko w twojej rodzinie.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Embarazo

Durante el embarazo, la comida que usted come también alimenta al niño. Por lo tanto, es importante que usted coma bien. Su médico puede hablarle de la **nutrición**. La mayoría de las **Unidades de Salud Locales** tienen dietistas. Estas son personas que saben cuáles son las comidas que hacen que usted y su niño se mantengan en buena salud. Si usted no tiene dinero suficiente para comer bien, vaya a una oficina de su distrito de los Servicios Sociales de Alberta. Busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Busque allí Social Services and Community Health (Servicios Sociales y Salud de la Comunidad). Los Servicios Sociales podrán darle dinero para comprar alimentos sanos.

Los cuidados posnatales son los cuidados que usted recibe después del nacimiento del niño. En general, las Unidades de Salud llaman por teléfono o visitan a las madres inmediatamente después que ellas dejan el hospital y vuelven a sus casas con el recién nacido. Algunas Unidades Sanitarias Públicas ofrecen clases posnatales de manera que las nuevas madres puedan hacer ejercicios y conocer a otras madres.

Embarazos no deseados

Si usted está embarazada y no pensaba tener un niño, el médico o una enfermera de la comunidad pueden explicarle otras soluciones. Algunas de las cosas de las que usted querría hablar son la adopción, o la terminación del embarazo, o cómo tener alguna ayuda para que el niño quede en la familia.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en letras oscuras.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Thai nghén

Khi bạn có thai, thức ăn bạn dùng cũng nuôi cho thai nhi. Vì vậy ăn uống thật đầy đủ là điều rất quan trọng. Bác sĩ của bạn sẽ hướng dẫn cho bạn về vấn đề **dinh-dưỡng**. Phần lớn các Đơn vị Y Tế công cộng đều có chuyên viên dinh dưỡng. Những người này được huấn luyện để biết loại thức ăn nào giúp bạn và thai nhi được mạnh khỏe. Nếu bạn không có tiền để ăn uống đầy đủ, hãy nói chuyện với một cơ quan trợ cấp xã hội Alberta. Xem trong điện thoại niên giám các trang màu trắng dưới vần G cho chữ Government (chính phủ). Tìm chữ Social Services and Community Health (cơ quan xã hội và Y-tế Alberta). Cơ quan này có thể sẽ giúp bạn tiền mua thức ăn bổ dưỡng.

Chăm sóc sau khi sinh nở là chăm sóc sau khi bạn sinh con. Thường thường, đơn vị Y Tế công cộng gọi điện thoại cho bạn hoặc viếng thăm các bà mẹ ngay sau khi người mẹ và đứa bé sơ sinh rời bệnh viện. Vài đơn vị Y Tế công cộng có các lớp học về sau khi sinh nở để các bà mẹ có thể vận động thân thể và gặp gỡ các bà mẹ khác.

Thai nghén ngoài ý muốn

Nếu bạn đang có thai và không muốn tiếp tục mang thai nữa, hãy bàn chuyện này với một bác sĩ của bạn hoặc một y tá của sở Y Tế. Trong vài trường hợp, việc mang thai có thể được kết thúc. Điều này được gọi là phá thai.

Tìm nghĩa của những chữ in đậm trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Unwanted pregnancies

Women sometimes have the baby and then give up the child for adoption. This means the mother gives up all rights to the child, and the child is given to another family. In some cases, a pregnancy can be ended. This is called an abortion.

Community health nurses, doctors and district offices of Alberta Social Services and Community Health can give you more information on adoption. They can also talk to you about different solutions for an unwanted pregnancy.

Personal and emotional problems

More and more, Albertans are thinking it is important to talk about personal and emotional problems. We may have problems with our families, at work or with our friends. As a new Albertan, you may have problems learning a new language and getting used to life in Alberta.

If you are having personal or emotional problems, talk to your **family doctor**. Your **doctor** may be able to refer you to a **specialist** called a psychiatrist or to a **psychologist**. These are people trained to help you with personal and emotional problems.

意外懷孕

關於給別人領養的問題，可以請教社區衛生護士、醫生、及亞省社會服務部的辦事處。他們也可以提供有關意外懷孕的各種解決方法。

個人情緒問題

越來越多人重視個人情緒問題。我們可能有家庭的問題，工作上的問題，或社交方面的問題。作為一個新的亞省居民，你可能有學習新的語言及適應這個新環境的問題。

假若你有個人情緒上的問題，跟你的**家庭醫生**談談。你的**醫生**可能會介紹你去見一位**專科醫生**，稱為**精神病學家**或**心理學家**。他們受過專門訓練，可以幫助你解決這些問題。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Niepożądane ciąży

O czasami kobiety rodzą dziecko i oddają je do adopcji. Znaczy to, że matka zrzeka się wszelkich praw do dziecka i dziecko oddane jest innej rodzinie. W niektórych przypadkach ciąża może być przerwana. Jest to zwane sztucznym poronieniem.

Pielęgniarki społeczne, lekarze i rejonowe biura Alberta Social Services mogą udzielić ci więcej informacji na temat adopcji. Mogą również porozmawiać na temat innych rozwiązań w przypadku niepożądaney ciąży.

Problemy osobiste i emocjonalne

Coraz częściej mieszkańcy Alberta rozumieją, jak ważna jest rozmowa na temat problemów osobistych i emocjonalnych. Możemy mieć problemy rodzinne, w pracy lub z przyjaciółmi. Jako nowy mieszkaniec Alberta, możesz mieć problemy z nauką nowego języka oraz problemy z przystosowaniem do życia w Albercie.

Jeżeli zdarzają ci się problemy osobiste lub emocjonalne, porozmawiaj z twoim **lekarzem domowym**. Lekarz będzie mógł skierować cię do specjalisty zwanego psychiatrą lub **psychologiem**. Są to ludzie wykształceni do udzielania porad w tego typu kłopotach.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** **łukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Embarazos no deseados

A veces, las mujeres tienen al niño y luego lo dan en adopción. Esto quiere decir que la madre pierde todos los derechos sobre el niño y el niño se da a otra familia. En algunos casos, se puede interrumpir un embarazo. Esto se llama aborto.

Las enfermeras de la comunidad, los médicos y las oficinas de su distrito de los Servicios Sociales y de la Salud de la Comunidad de Alberta (Alberta Social Services and Community Health) pueden darle más información sobre la adopción. También pueden conversar con usted sobre diferentes soluciones para un embarazo no deseado.

Problemas personales y emocionales

Cada vez más, los albertanos piensan que es importante hablar de los problemas personales y emocionales. Podemos tener problemas con nuestra familia, en nuestro trabajo, con nuestros amigos. En su caso, como albertano reciente, usted puede tener problemas al tener que aprender un idioma nuevo y que acostumbrarse al modo de vida de Alberta.

Si usted tiene problemas personales o emocionales, hable con su **médico general**. Su **médico** podrá **derivarlo** a un **especialista** llamado **psiquiatra** o **psicólogo**. Estas son personas con preparación para ayudarlo a resolver sus problemas personales o emocionales.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Thai nghén ngoài ý muốn

Đôi khi phụ nữ vẫn mang thai rồi sinh con và cho người khác làm con nuôi; có nghĩa là họ từ bỏ quyền làm mẹ của mình và đưa bé được giao cho một gia đình khác nuôi.

Y tá, bác sĩ và các chi nhánh của Sở Y Tế và Xã Hội Alberta (Alberta Social Services and Community Health) có thể cho bạn biết thêm chi tiết về vấn đề cho con cho người khác làm con nuôi.

Những vấn đề tình cảm và riêng tư

Càng ngày dân Alberta càng tin rằng việc thảo luận về vấn đề tình cảm và riêng tư là quan trọng. Chúng ta có thể gặp vấn đề khó khăn với bạn bè, nơi làm việc hoặc với gia đình của chúng ta. Là người mới tới định cư ở Alberta, bạn có thể gặp khó khăn về vấn đề học một thứ sinh ngữ mới và làm quen với đời sống Alberta.

Nếu bạn gặp vấn đề tình cảm hoặc riêng tư, hãy nói chuyện với **bác sĩ gia đình** của bạn. **Bác sĩ** của bạn có thể sẽ giới thiệu đến một **vị chuyên khoa** được gọi là bác sĩ tâm thần hay **bác sĩ tâm lý**. Những người này được đào tạo để giúp bạn giải quyết các vấn đề về cá nhân và tình cảm của mình.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Special Health Care

特殊健康服務

Personal and emotional problems

You can also talk to an **immigrant aid organization** or to Alberta Mental Health Services. At Alberta Mental Health Services, there are counsellors who can talk to you about your problems. Some of the counsellors speak other languages. There may be a counsellor who knows your language. Visiting an Alberta Mental Health Counsellor is free. To contact Alberta Mental Health, look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Find S for Social Services and Community Health. There you will find Mental Health Services.

The Alberta Alcoholism and Drug Abuse Commission has counsellors who can help people with alcohol and **drug** problems. The Commission is called AADAC for short. Look in the *white pages* under A for Alberta Alcoholism and Drug Abuse.



個人情緒問題

你可以找移民輔助團體談談，或者去亞省精神健康服務處看看。亞省精神健康服務處有輔導員跟你討論問題。有的輔導員懂得其他語言，或者會說你的話的輔導員。這裏的服務是免費的。查電話簿白頁部份，G - Government of Alberta, 再查 S - Social Services and Community Health, 就可找到精神健康服務處 (Mental Health Services) 的電話號碼。

亞省戒酒戒毒委員會有輔導員幫助解決酗酒及吸毒的問題。這個委員會簡稱 AADAC。查白頁電話簿 A - Alberta Alcoholism and Drug Abuse.

*Look in the dictionary (starting page 37) for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Specjalna opieka zdrowotna

Problemy osobiste i emocjonalne

Możesz również zgłosić się do **organizacji pomocy emigrantom** lub do Alberta Mental Health Services (Poradnia Zdrowia Psychicznego). W Alberta Mental Health Services zatrudnieni są doradcy, którzy mogą przedyskutować twoje problemy. Niektórzy z nich znają obce języki. Możliwe, że ktoś będzie również mówił po polsku. Wizyty i porady w Alberta Mental Health Services są bezpłatne. Aby znaleźć Alberta Mental Health szukaj w książce *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Znajdź pod literą S: Social Services and Community Health. Tam będzie wymienione biuro Mental Health Services.

Alberta Alcoholism and Drug Abuse Commission (Komisja do Spraw Alkoholizmu i Narkomanii Rządu Alberta) zatrudnia doradców, którzy mogą pomóc ludziom mającym problemy z alkoholem lub narkotykami. Komisja jest nazywana w skrócie AADAC. Szukaj w książce *white pages* pod literą A: Alberta Alcoholism and Drug Abuse.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **tłustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Servicios médicos especiales

Problemas personales y emocionales

También usted puede dirigirse a una **organización de ayuda al inmigrante** o a Alberta Mental Health Services (Servicios de Salud Mental de Alberta). En los Servicios de Salud Mental de Alberta hay consejeros que pueden conversar con usted acerca de sus problemas. Algunos de los consejeros hablan otros idiomas. Puede ser que haya un consejero que conozca su idioma. La consulta con un Consejero de Salud Mental de Alberta es gratuita. Para consultar el Servicio de Salud Mental de Alberta, busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Busque allí Social Services and Community Health en la S. Allí encontrará Mental Health Services.

La Alberta Alcoholism and Drug Abuse Commission (Comisión de Alcoholismo y Abuso de Drogas) tiene consejeros que pueden ayudar a personas con problemas de alcohol y **drogas**. La Comisión se llama AADAC en forma abreviada. Busque en las *páginas blancas* Alberta Alcoholism and Drug Abuse en la A.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Chăm Sóc Sức Khỏe Đặc Biệt

Những vấn đề tình cảm và cá nhân

Bạn cũng có thể đến nói chuyện với một **tổ chức giúp đỡ dân di trú** hoặc sở Phụ Trách Sức Khỏe Tâm Thần Alberta (Alberta Mental Health Services). Các vị cố vấn trong sở này có thể thảo luận và giúp bạn giải quyết vấn đề. Một số các cố vấn có thể nói nhiều thứ tiếng khác nhau. Có thể có một người biết tiếng bạn. Gặp một cố vấn về sức khỏe tâm thần thì không tốn tiền. Hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới văn G chữ Government of Alberta (Chính quyền Alberta), tìm văn S chữ Social Services and Community Health (Sở Y Tế và Xã Hội Alberta, ở đó bạn sẽ thấy chữ Mental Health Services.

Ủy Ban Alberta Alcoholism and Drug Abuse Commission có các cố vấn có thể giúp bạn giải quyết các vấn đề về rượu chè và ma túy. Ủy ban này được gọi tắt là AADAC. Hãy tìm trong phần trang màu trắng của điện thoại niên giám dưới văn A chữ Alberta Alcoholism and Drug Abuse (Ủy Ban lo về vấn đề nghiện rượu và ma túy).

Tìm nghĩa của những chữ in **đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care Insurance Plans

醫療保險

Alberta Health Care Insurance

The Alberta Health Care Insurance Plan pays for the health care of all Albertans who belong to the plan.

Applying for Alberta Health Care

Every newcomer must **register** with Alberta Health Care. If you have not registered with the Plan, contact the Alberta Health Care Insurance Plan as soon as possible. Look in the *white pages* under G for Government of Alberta. Find H for Health Care Insurance Plan. You can also ask an **immigrant aid organization** to help you.

You must register with the Alberta Health Care Insurance Plan within three months after arriving in Alberta. For example, if you arrive on April 1, you should contact the Plan before July 1. If you arrive December 1, you should contact the Plan before March 1.

If you are single, you apply for single coverage. If you have a family, you apply for family coverage. When you have family coverage, you Health Care Insurance coverage will pay for health care for every member of your family.

亞省醫療保險

亞省醫療保險計劃為所有參加這個計劃的人支付醫療費用。

申請亞省醫療保險

每一個新居民必須向亞省醫療保險登記。如果你尚未登記應儘快與亞省醫療保險部門聯絡。查白頁電話簿 G - Government of Alberta。再查

H - Health Care Insurance Plan。你也可以找移民輔助團體幫助你。

你必須在到達亞省三個月以內向亞省醫療保險計劃登記。譬如你是四日一日到達，你必須在七月一日以前向醫療保險登記。如果你是在十二月一日到達，你必須在三月一日前登記。

如果你是單身，你申請個人保險。如果你有家庭，你申請全家保險。你有家庭保險時，醫療保險將負責你全家每個人的醫療費用。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Ubezpieczenia zdrowotne

Alberta Health Care Insurance

Alberta Health Care Insurance Plan (Rządowe Ubezpieczenie Zdrowotne w Albercie) opłaca koszty leczenia wszystkich mieszkańców Alberta, którzy są zarejestrowani w tej instytucji.

Ubieganie się o ubezpieczenie zdrowia w Albercie

Każdy nowoprzybyły musi **zarejestrować się** w Alberta Health Care. Jeżeli jeszcze nie posiadasz rejestracji, zgłoś się do biura Alberta Health Care Insurance możliwie jak najszybciej. Szukaj w książce *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Znajdź H: Health Care Insurance Plan. Możesz również poprosić o pomoc w **organizacjach pomocy emigrantom**.

Musisz zarejestrować się w Alberta Health Care Insurance Plan w przeciągu trzech miesięcy po przybyciu do Alberta. Na przykład, jeżeli przyjechałeś 1 kwietnia, powinieneś skontaktować się z biurem ubezpieczeń przed 1 czerwca. Jeżeli przyjechałeś 1 grudnia, powinieneś to zrobić przed 1 marca.

Jeżeli nie masz rodziny, wystąp o ubezpieczenie (coverage) dla jednej osoby. Jeżeli masz zawarte ubezpieczenie dla całej rodziny, Alberta Health Care Insurance pokryje koszty leczenia wszystkich członków twojej rodziny.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Planes de Seguro de Salud

Seguro de Salud de Alberta (Alberta Health Care Insurance)

El Plan de Seguro de Salud de Alberta paga los gastos médicos de los albertanos que pertenecen al plan.

Inscripción en el Seguro de Salud de Alberta

Todos los recién llegados deben **inscribirse** en el Seguro de Salud de Alberta. Si usted no se ha inscripto en el Plan, póngase en contacto con el Plan de Seguro de Salud de Alberta tan pronto como pueda. Busque en las *páginas blancas* Government of Alberta en la G. Busque allí Health Care Insurance Plan. También puede pedir a una **organización de ayuda al inmigrante** que lo informe.

Usted debe inscribirse en el Plan de Seguro de Salud de Alberta dentro de los tres primeros meses que siguen a su llegada a Alberta. Por ejemplo, si usted llega el primero de abril, debe ponerse en contacto con el Plan antes del primero de julio. Si usted llega el primero de diciembre, debe ponerse en contacto con el Plan antes del primero de marzo.

Si usted es soltero (o soltera) solicita el servicio para personas solas. Si usted tiene familia, solicita el servicio para familias. Cuando usted tiene un servicio para la familia, su Seguro de Salud paga los gastos médicos de todos los miembros de su familia.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế

Bảo hiểm y tế Alberta

Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta trả số phí Y tế cho tất cả dân Alberta thuộc trong kế hoạch này.

Xin thẻ bảo hiểm y tế Alberta

Mọi người mới nhập cư phải **đăng ký** với Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Nếu bạn chưa đăng ký với kế hoạch này, hãy liên lạc với kế hoạch bảo hiểm Y Tế Alberta càng sớm càng tốt. Xem trong điện thoại niên giám các trang màu trắng dưới văn G cho chữ Government of Alberta chính quyền Alberta. Tìm văn H cho chữ Health Care Insurance Plan (Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế). Bạn cũng có thể hỏi một **cơ quan giúp đỡ dân di trú** nhờ giúp.

Bạn phải đăng ký với kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế trong vòng 03 tháng sau ngày đến Alberta. Ví dụ, nếu bạn đến ngày 01 tháng 4, bạn phải liên lạc với kế hoạch trên trước 01 tháng 7. Nếu bạn đến ngày 01 tháng 12, bạn phải liên lạc với kế hoạch trước 01 tháng 3.

Nếu bạn độc thân, bạn xin đăng ký bảo hiểm cho một người. Nếu bạn có gia đình, bạn xin đăng ký bảo hiểm cho cả gia đình. Khi bạn có bảo hiểm cho cả gia đình, thì bảo hiểm này sẽ trả phí tổn cho mọi người trong gia đình bạn.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care Insurance Plans

醫療保險

Opting out

If you do not wish to have Alberta Health Care Insurance coverage, you can opt out or ask not to be part of the Plan. To opt out, you must first apply for Alberta Health Care Insurance. When you apply, you can ask to opt out. But you cannot opt out until the following July. Until the following July when you opt out, you must pay for Alberta Health Care Insurance.

When can I begin receiving Alberta Health Care Insurance?

You can begin receiving Health Care Insurance benefits immediately if you come from another country.

If you come to Alberta from another Canadian province, you will have to wait up to three months before receiving Alberta Health Care Insurance benefits. During those three months, you can make arrangements to be covered by the health care plan of the province you moved from.

退出保險

如果你不願意參加亞省醫療保險計劃，你可以申請退出。請求退出之前，你必須先申請亞省醫療保險。當你申請時，你可以請求退出保險。但是必須要等到下個七月份，你才可以退出。在下個七月份以前你必須照付亞省醫療保險費。

何時開始獲得 亞省醫療保險？

如果你是來自別的國家，你可以立即得到亞省醫療保險的利益。

如果你是來自加拿大別的省份，你得等待最多三個月，方可享受亞省醫療保險的利益，在這段期間內，你得與你的原居省份的醫療保險計劃作出安排，由其負責你的醫療費用。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Ubezpieczenia zdrowotne

Rezygnacja z ubezpieczenia

Jeżeli nie chcesz posiadać ubezpieczenia Alberta Health Care Insurance, możesz wystąpić o wycofanie twojego udziału. Ażeby to zrobić, należy napisać podanie do Alberta Health Care Insurance z prośbą o zwolnienie z udziału w programie ubezpieczeniowym. Zwolnienie może nastąpić jednakże dopiero w czerwcu danego roku. Do tego czasu będziesz musiał opłacać składki Alberta Health Care Insurance.

Kiedy rozpoczyna się otrzymywanie świadczeń ubezpieczenia zdrowotnego?

Możesz rozpocząć otrzymywanie świadczeń z Alberta Health Care Insurance natychmiast, jeżeli przyjechałeś do Alberta bezpośrednio z innego kraju.

Jeżeli przyjechałeś do Alberta z innej prowincji Kanady, będziesz musiał poczekać do około trzech miesięcy zanim będziesz mógł otrzymywać świadczenia z Alberta Health Care Insurance. W ciągu tych trzech miesięcy koszty twojego leczenia mogą być pokryte przez ubezpieczenie zdrowia prowincji, z której przyjechałeś.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** **trukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Planes de Seguro de Salud

Opción de no pertenecer al plan

Si usted no desea tener los servicios del Seguro de Salud de Alberta, puede pedir no ser parte del Plan. Si usted opta por no ser parte del Plan debe, de todos modos, empezar por inscribirse en el Plan de Seguro de Salud de Alberta. Cuando usted solicita la inscripción, puede pedir la opción de no pertenecer al Plan. Pero no puede optar por no pertenecer al Plan hasta el mes de julio siguiente. Hasta el mes de julio siguiente, cuando usted se retira del Plan, debe pagar el Seguro de Salud de Alberta.

¿Cuándo puedo empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta?

Usted puede empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud inmediatamente, si viene de otro país.

Si usted viene a Alberta desde otra provincia de Canadá, deberá esperar hasta tres meses antes de empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta. Durante esos tres meses, usted puede hacer que el plan de salud de la provincia de la cual viene pague sus gastos médicos.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en letras oscuras.

Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế

Rút lui

Nếu bạn không muốn có Bảo Hiểm Y Tế Alberta, bạn có thể rút lui hoặc yêu cầu không tham gia vào kế hoạch trên. Để rút lui khỏi kế hoạch, trước tiên bạn phải xin Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Khi bạn làm đơn xin, bạn có thể yêu cầu xin được rút lui. Nhưng bạn không rút lui được ngay mà phải đợi cho đến tháng Bảy kế tiếp. Như thế, bạn phải trả tiền Bảo Hiểm Y Tế cho đến lúc bạn rút lui vào tháng Bảy.

Khi nào thì tôi có thể bắt đầu nhận Bảo Hiểm Y Tế Alberta

Bạn có thể bắt đầu hưởng quyền lợi về bảo hiểm Y Tế Alberta ngay nếu bạn đến từ một nước khác.

Nếu bạn đến từ một tỉnh khác ở Gia Nã Đại, bạn có thể phải chờ đến 3 tháng mới được hưởng quyền lợi bảo hiểm y tế. Trong ba tháng đó, bạn có thể dần xếp với kế hoạch bảo hiểm y tế của tỉnh mà bạn đã ở trước khi dọn đến đây để được bảo hiểm.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care Insurance Plans

醫療保險

When can I begin receiving Alberta Health Care Insurance?

Some businesses have group Alberta Health Care Insurance Plans for their employees. If you came to Canada to start a job, you may have joined one of these group plans. After joining a group plan, you have to wait before you can receive Alberta Health Care Insurance benefits. Before visiting a doctor, talk to your employer or the Alberta Health Care Insurance Plan for more information.

How do I pay for Alberta Health Care?

You pay money to the Plan every three months. Then when you go to the **doctor** or **hospital**, the Plan pays for the cost of the doctor or hospital. In 1984, most families paid \$28 every month or \$336 a year.

If you have lived in Canada for one year and cannot afford to pay for Alberta Health Care Insurance, you may be able to pay less. Contact the Alberta Health Care Insurance Plan for more information.

何時開始獲得 亞省醫療保險？

有的公司有亞省醫療保險計劃的員工團體保險。如果你是來加拿大就職，你可能已經加入了這樣的團體計劃。加入團體計劃後，你得等待一段時間才可享受亞省醫療保險的利益。在你去看病以前，應先向你的顧主或亞省醫療保險計劃查詢清楚。

如何付 亞省醫療保險費？

你每三個月付費一次。當你去看**醫生**或要住**醫院**時，醫療保險就負責你的醫生及醫院的費用。在1984年，多數的家庭每月付保險費28元，即是336元一年。

如果你已經在加拿大住了一年，而無能力交付亞省醫療保險費，你或許可以減少保險費。詳情請詢亞省醫療保險計劃。

Ubezpieczenia zdrowotne

Kiedy rozpoczyna się otrzymywanie świadczeń ubezpieczenia zdrowotnego?

Niektóre przedsiębiorstwa mają grupowe ubezpieczenia Alberta Health Care Insurance Plan dla swoich pracowników. Jeżeli przyjechałeś do Kanady do określonej pracy, możesz przyłączyć się do takiego grupowego planu. Po przystąpieniu będziesz musiał czekać przez pewien czas, zanim otrzymasz świadczenia Alberta Health Care Insurance. Przed wizytą u lekarza zapytaj pracodawcę lub bezpośrednio w Alberta Health Care o dokładniejsze informacje.

Jak płacić za Alberta Health Care?

Składki na ubezpieczenie zdrowotne płacisz co trzy miesiące. Gdy idziesz do lekarza lub do szpitala, ubezpieczenie opłaca koszty wizyty lub leczenia szpitalnego. W roku 1984 składki większości rodzin wynosiły \$28 miesięcznie lub \$336 rocznie.

Jeżeli mieszkasz w Kanadzie przez rok i nie stać cię na opłacanie składek Alberta Health Care Insurance, możliwe jest obniżenie wysokości składek. W celu uzyskania dokładniejszych informacji skontaktuj się z Alberta Health Care Insurance.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym drukiem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Planes de Seguro de Salud

¿Cuándo puedo empezar a recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta?

Algunas empresas tienen Planes de Seguro de Salud de Alberta colectivos (grupales) para sus empleados. Si usted llegó a Canadá para empezar a trabajar, es posible que haya sido incorporado a uno de esos planes colectivos. Después de incorporarse a un plan colectivo, usted tiene que esperar antes de poder recibir los beneficios del Seguro de Salud de Alberta. Antes de ir a ver a un médico, hable con su empleador o con el Plan de Seguro de Salud de Alberta para que le den más información al respecto.

¿Cómo pago el Seguro de Salud de Alberta?

Usted paga al Plan cada tres meses. Luego, cuando usted va a ver a un **doctor** o va al **hospital**, el Plan paga las cuentas del doctor o del hospital. En 1984, la mayoría de las familias pagaban 28 dólares por mes, o 336 dólares por año.

Si usted ha estado viviendo en Canadá durante un año y no está en condiciones de pagar el Seguro de Salud de Alberta, es posible que pueda pagar una cantidad menor. Póngase en contacto con el Plan de Seguro de Salud de Alberta para tener más información al respecto.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế

Khi nào thì tôi có thể bắt đầu nhận Bảo Hiểm Y Tế Alberta

Một vài hãng có kế hoạch bảo hiểm Y Tế Alberta theo nhóm cho nhân viên. Nếu bạn đến Gia Nã Đại để làm việc, chắc hẳn bạn đã gia nhập một trong những kế hoạch bảo hiểm theo nhóm này. Bạn phải đợi một thời gian trước khi được hưởng quyền lợi bảo hiểm Y Tế Alberta. Trước khi đi khám bác sĩ, hãy nói chuyện với chủ hãng hoặc với kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta để biết thêm chi tiết.

Tôi trả bảo hiểm y tế như thế nào?

Bạn phải trả tiền cho kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế ba tháng một lần để khi bạn đi khám **bác sĩ** hoặc đi bệnh viện, kế hoạch đó sẽ trả phí tổn cho bác sĩ hoặc bệnh viện. Năm 1984, mỗi gia đình, phải trả \$28 mỗi tháng hay \$336 mỗi năm.

Nếu bạn đã ở Gia Nã Đại trên 01 năm và không có đủ khả năng trả Bảo Hiểm Y Tế Alberta, bạn có thể trả ít hơn. Hãy liên lạc với kế hoạch bảo hiểm Y Tế Alberta để biết rõ thêm chi tiết.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Health Care Insurance Plans

醫療保險

What costs does Alberta Health Care Insurance pay for?

Alberta Health Care Insurance pays for most medical costs. It will pay for a visit to a **physiotherapist** if your doctor refers you. It will pay for part of the cost of your visit to a **chiropractor**.

What costs does Alberta Health Care Insurance not pay for?

The Plan does not pay for services of a dentist. It does not pay for eyeglasses, hearing aids or **medicine**. It will not pay if you visit a **naturopath** or **acupuncturist**.

Extra billing

When you visit the doctor, some doctors ask you to pay a small fee. This is called extra billing or balance billing. How much you have to pay depends on your **treatment**. If you cannot afford to pay, tell your doctor. Most doctors will not make you pay if you cannot afford it.

亞省醫療保險

負責那些費用？

亞省醫療保險負責大部份的醫療費用。如果你的醫生介紹你去**物理治療師**，保險計劃也負責，如果你去看**脊柱按摩師**，保險計劃會負責部份的費用。

亞省醫療保險

不負責那些費用？

該保險計劃不負責看牙醫、也不負責配眼鏡、助聽器或藥品，如果你看**自然治療師**或**針灸師**保險也不負責。

超額醫療費

當你去看病時，有的醫生要你交一點費用。這稱為超額醫療費。你得付多少要看你所需的**治療**而定。如果你付不出，可以告訴你的醫生，在這種情況下，一般醫生會免除這項費用。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Ubezpieczenia zdrowotne

Jakie koszty pokrywa Alberta Health Care Insurance?

Alberta Health Care Insurance pokrywa większość kosztów leczenia. Zapłaci koszty wizyty u **fizjoterapeuty**, jeżeli masz skierowanie od swojego lekarza. Zapłaci również część kosztów wizyty u **chiropraktyka**.

Jakich kosztów nie pokrywa Alberta Health Care Insurance?

Ubezpieczenie nie płaci za usługi dentystyczne. Nie płaci za okulary, aparaty słuchowe **lekarstwa**. Nie opłaci twojej wizyty do **homeopaty** ani **akupunkturysty**.

Opłaty dodatkowe

Niektórzy lekarze żądają od swoich pacjentów wnieśienia niewielkiej opłaty. Jest to zwane **płatą dodatkową** lub **uzupełniającą**. Wysokość tej opłaty zależy od zastosowanej kuracji. Jeżeli nie stać cię na tę opłatę, powiedz o tym lekarzowi. Większość lekarzy zrezygnuje w takim wypadku z domagania się pieniędzy.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Planes de Seguro de Salud

¿Qué gastos paga el Seguro de Salud de Alberta?

El Seguro de Salud de Alberta paga la mayor parte de los gastos médicos. Pagará una visita al **fisioterapeuta** si su médico lo **deriva**. Pagará parte de las visitas al **quiropático**.

¿Qué gastos no paga el Seguro de Salud de Alberta?

El Plan no paga los gastos de dentista. No paga los anteojos, los audífonos o los **medicamentos**. No pagará las visitas a un **naturista** o a un **acupunturista**.

Cuenta adicional

Algunos médicos cobran un pequeño honorario adicional. Esto se llama, en inglés, "extra billing" o "balance billing". La cantidad que usted debe pagar depende del **tratamiento**. Si usted no está en condiciones de pagar, hable con el médico. La mayoría de los médicos no le cobrará si usted no puede pagar.

*Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.*

Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế

Phi tổn nào được kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta tra?

Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta trả phần lớn các phí tổn Y Tế Kế Hoạch này sẽ trả phí tổn khi bạn viếng một **chuyên viên vật lý trị liệu** nếu bạn được bác sĩ của bạn giới thiệu hoặc sẽ trả một phần phí tổn khi bạn đến viếng một **thầy tâm quất**.

Phi tổn nào Bảo Hiểm Y Tế Alberta Không Trả?

Chương trình này không trả cho dịch vụ nha sĩ, làm kiếng mắt, trợ thính cụ hoặc **thuốc men**. Chương trình cũng không trả phí tổn khi bạn viếng một **thầy chữa bệnh bằng phương pháp quân binh thực phẩm và vận động** hoặc **thầy châm cứu**.

Trả thêm những phí tổn phụ

Khi bạn viếng bác sĩ, vài bác sĩ yêu cầu bạn trả thêm một số phí nhỏ. Như vậy được gọi là trả tổn phí phụ. Bạn phải trả thêm bao nhiêu là tùy ở việc **điều trị**. Nếu bạn không đủ khả năng trả, hãy nói cho bác sĩ biết. Phần lớn các bác sĩ không buộc bạn phải trả nếu bạn không đủ khả năng.

*Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần từ điển (bắt đầu trên trang 37).*

Health Care Insurance Plans

醫療保險

Private insurance plans

Many people have two types of health care insurance. They have Alberta Health Care Insurance and a private insurance plan. The private insurance plan pays for costs not covered by Alberta Health Care Insurance. For example, their private insurance plan may pay for some of the cost of medicine, eyeglasses or an **ambulance**.

Most private insurance companies will only sell insurance to groups. For example, a group of people working for a company can join a private insurance plan.

However, individuals can buy private insurance from Alberta Blue Cross. To apply for Alberta Blue Cross, contact the Alberta Health Care Insurance Plan.

The Alberta Blue Cross Plan will help pay for medicine, for an ambulance, and for some of the cost of seeing a **naturopath**. If you are in an accident and your teeth are damaged, Blue Cross will pay to have your teeth fixed. If you are staying in the **hospital** and would like a private room, Blue Cross will pay the extra cost.

私人保險計劃

很多人有兩種醫療保險計劃。他們有亞省醫療保險和私人保險計劃，私人保險計劃會負責亞省醫療保險所不包括的開支。例如：他們的私人保險計劃可能負責藥物，眼鏡或救護車的費用。

多數私人保險公司只辦團體保險。例如：一家公司的職工可以加入一個團體的私人保險計劃。

但是，個人仍可以從亞省“藍十字”購買私人保險。如加入亞省“藍十字”，可與亞省醫療保險計劃聯絡。

亞省“藍十字”計劃負責的藥物及救護車，也負責部份的**自然治療**費用。如果你在在一次意外，損壞了你的牙齒，“藍十字”也負責你的牙科醫療費。如果你住醫院，希望住單人房間，“藍十字”也負責這項額外費用。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

Ubezpieczenia zdrowotne

Prywatne ubezpieczenia zdrowotne

Wielu ludzi posiada dwa rodzaje ubezpieczeń zdrowia. Posiadają Alberta Health Care Insurance oraz ubezpieczenie prywatne. Prywatne ubezpieczenie płaca koszty, których nie pokrywa Alberta Health Care Insurance. Na przykład może opłacić część kosztów okularów, lekarstw lub **karetki pogotowia**.

Większość prywatnych firm ubezpieczeniowych sprzedaje ubezpieczenia jedynie dla grup. Na przykład grupa ludzi pracujących dla przedsiębiorstwa może zawrzeć prywatną umowę ubezpieczeniową.

Każdy człowiek, jednakże, może wykupić prywatne ubezpieczenie w Alberta Blue Cross. Aby załatwić ubezpieczenie w Alberta Blue Cross, skontaktuj się z Alberta Health Care Insurance Plan.

Alberta Blue Cross Plan pomoże ci opłacić lekarstwa, karetkę pogotowia i część kosztów wizyty u **homeopaty**. Jeżeli twoje zęby zostały uszkodzone w wypadku, Blue Cross opłaci koszty ich leczenia. Jeżeli będąc w **szpitalu** chciałbyś mieć prywatny pokój, Blue Cross pokryje dodatkowe koszty.

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** **rukciem** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Planes de Seguro de Salud

Planes de salud privados

Mucha gente tiene dos tipos de seguros de salud. Tienen el Seguro de Salud de Alberta y un seguro de salud privado. El plan de seguro de salud privado paga los gastos que no cubre el Seguro de Salud de Alberta. Por ejemplo, los planes de salud privados pueden pagar parte de los gastos debidos a medicamentos, anteojos o a una **ambulancia**.

La mayoría de las compañías privadas de seguros venden seguros a grupos de personas. Por ejemplo, un grupo de personas que trabaja en una compañía puede incorporarse a un plan de seguro privado.

Sin embargo, Alberta Blue Cross vende seguros a individuos. Para inscribirse en Alberta Blue Cross, póngase en contacto con el Plan de Seguro de Salud de Alberta.

El Plan de Alberta Blue Cross contribuirá al pago de medicamentos, ambulancias y a una parte de las visitas que usted haga a un **naturista**. Si usted sufre un accidente y se daña los dientes, Blue Cross le pagará el arreglo. Si usted va al **hospital** y quiere una habitación privada, Blue Cross pagará por el gasto extra.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế

Các chương trình bảo hiểm tư

Nhiều người có hai loại Bảo Hiểm Y Tế. Họ có Bảo Hiểm Y Tế Alberta và bảo hiểm tư. Bảo Hiểm tư trả các tổn phí không thuộc kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Ví dụ, Kế Hoạch Bảo Hiểm Tư có thể trả một phần phí tổn thuốc men, kiếng đeo mắt hoặc xe cứu thương.

Phần lớn các công ty Bảo Hiểm Tư bán bảo hiểm cho nhóm. Ví dụ, một nhóm người làm việc cho một công ty có thể gia nhập Kế Hoạch Bảo Hiểm chung cho cả nhóm.

Tuy nhiên, các cá nhân có thể mua bảo hiểm tư từ Hội Thập Tự Xanh Alberta. Đề xin vào bảo hiểm Hội Thập Tự Xanh, hãy liên lạc với Kế Hoạch 'Bảo Hiểm Y Tế Alberta.

Kế Hoạch Bảo Hiểm Thập Tự xanh Alberta sẽ giúp trả phí tổn thuốc men, xe cứu thương và vài sơ phí khi viếng **thầy trị bằng phương pháp quân bình thực phẩm và vận động**. Nếu bạn bị tai nạn và răng bị hư, Bảo Hiểm Hội Thập Tự xanh sẽ trả tổn phí chữa răng. Nếu bạn nằm **bệnh viện** và muốn một phòng riêng, Bảo Hiểm Hội Thập Tự xanh sẽ trả phí tổn thêm ngoài phí tổn đã được Bảo Hiểm Y Tế Alberta trả.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Visiting a Dentist

去看牙醫

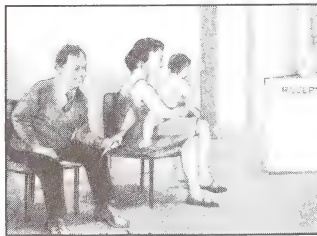
The **Alberta Health Care Insurance Plan** does not pay for your visit to the **dentist**. Dentists charge for **check ups** and for any work they do. Your first visit will probably be a check up which cost about \$25 to \$30 in 1984. The dentist may take **X-rays** during the first check up. They cost from \$55 to \$75 in 1984.

There are several steps to take if you want to visit a dentist.

- **Make an appointment.** You can find the telephone number of dentists in the **yellow pages**. Look under D for Dentists. When you phone the dentist, a **receptionist** will answer. Tell the receptionist you would like to make an appointment. The receptionist will give you the date and time of your appointment. Ask if you have to pay the same day for all the work done that day. Ask how much it will cost.



- **Visit the dentist.** It is a good idea to arrive a few minutes early for dental appointments. Tell the receptionist your name and the time of your appointment. You do not have to show your **Alberta Health Care Insurance card**. Alberta Health Care will not pay for visiting the dentist.



亞省醫療保險計劃不負責看牙醫的費用。你自己得負責檢查牙齒及牙醫的一切費用。在1984年，第一次看牙醫的檢查費，大約在25元至30元之間，第一次看牙醫，可能要照**X光**，這項費用在1984年約在55元至75元之間。

如果你想去看牙醫，有以下幾個步驟：

- **約定時間**，你在電話簿的黃頁裏查 **D - Dentists**

可以找到牙醫的電話號碼，當你打電話

給牙醫生時，告訴接待員你要預約一個時間，

她就會給你一個預約日期和時間，不妨問一問你是否必須當日交付那天的醫療費用，並問一問大概要多少錢。

- 看牙醫時，最好比預約的時間早幾分鐘到達。

告訴接待員你的姓名和你預約的時間。你不需要出示你的**亞省醫療保險卡**。亞省醫療保險不負責看牙醫的費用。

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in dark letters.

粗體字可在本冊詞彙表中查到(由第37頁始)。

Wizyta u dentysty

Alberta Health Care Insurance nie opłaca twoich wizyt u **dentysty**. Dentysta pobiera opłatę za przegląd uzębienia oraz za wszystkie czynności, które wykonuje. W czasie twojej pierwszej wizyty zostanie prawdopodobnie wykonany przegląd stanu zębów, którego koszt w roku 1984 wynosił około \$25 - \$35. Dentysta może wtedy wykonać również **zdjęcia rentgenowskie** (X-rays) jako uzupełnienie przeglądu. Koszt zdjęć wynosił w 1984 roku \$55 do \$75.

Oto co należy zrobić, jeżeli zamierzasz udać się do dentysty:

- Zamów wizytę. Numery telefoniczne dentystów możesz znaleźć w książce *yellow pages* pod literą D: Dentists. Gdy zatelefonujesz, odpowie ci **recepjonistka**. Powiedz jej, że chciałbyś zamówić wizytę. Recepjonistka poda ci datę i godzinę twojej wizyty. Dowiedz się, czy musisz zapłacić w tym samym dniu, w którym zostaniesz przyjęty, oraz ile to może kosztować.
- Zgłoś się do dentysty. Dobrze jest przyjść kilka minut przed umówionym terminem. Podaj recepcjonistce swoje nazwisko oraz termin twojej wizyty. Nie ma potrzeby pokazywania **karty Alberta Health Care Insurance**, ponieważ Alberta Health Care nie pokryje kosztów twojego leczenia dentystycznego.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym rukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Visitas al Dentista

El **Plan de Seguro de Salud de Alberta** no paga las visitas al **dentista**. Los dentistas cobran por **revisaciones generales** (check ups, en inglés) y por cualquier otro trabajo que hagan. Su primera visita será, probablemente, una **revisación general**, lo que costaba entre 25 y 30 dólares en 1984. El dentista puede hacerle una **radiografía** (X-rays, en inglés) cuando lo revisa por primera vez. Las radiografías costaban entre 55 y 75 dólares en 1984.

Si usted desea visitar a un dentista, debe hacer varias cosas:

- Pida una **cita**. Usted puede encontrar los números telefónicos de los dentistas en las **páginas amarillas**. Busque Dentists en la D. Cuando usted llame a un dentista, contestará una **recepcionista**. Digale a la recepcionista que usted quisiera una cita con el dentista. La recepcionista le dirá el día y la hora de la cita. Pregúntele si tiene que pagar el día de la visita el trabajo que le han hecho ese día. Pregúntele cuánto costará.
- La visita al dentista. Es una buena idea llegar unos minutos antes de la hora de la cita. Digale a la recepcionista su nombre y la hora de la cita. Usted no tiene que mostrar la **tarjeta del Seguro de Salud de Alberta**. El Seguro de Salud de Alberta no paga las visitas al dentista.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Viếng Nha Sĩ

Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế không trả tiền cho bạn viếng nha sĩ. Nha sĩ tính tiền khám răng và bất cứ một việc gì họ làm. Lần đầu viếng nha sĩ có lẽ là khám tổng quát tốn vào khoảng từ \$25 đến \$30 trong năm 1984. Nha sĩ có thể chụp hình **quang tuyến** trong lần khám đầu tiên. Hình chụp tốn từ \$55 đến \$75 vào năm 1984.

Có nhiều bước bạn phải làm nếu bạn muốn viếng nha sĩ.

- **Lấy hẹn**. Bạn có thể tìm số điện thoại của nha sĩ trong niên giám điện thoại phần các trang màu vàng. Xem dưới vần D cho chữ Dentist (nha sĩ). Khi bạn gọi nha sĩ, một **tiếp dẫn viên** sẽ trả lời. Bảo với cô ta là bạn muốn xin cái hẹn. Cô ấy sẽ cho biết ngày giờ bạn có thể đến. Hãy hỏi xem bạn có phải trả mọi tổn phí cho dịch vụ hoàn tất trong ngày đó hay không. Hỏi bao nhiêu tiền tất cả.
- Viếng nha sĩ. Tốt nhất là đến trước vài phút trước giờ hẹn nha sĩ. Nói cho tiếp dẫn viên tên bạn và giờ hẹn. Bạn không phải trình **thẻ Bảo Hiểm Y Tế Alberta**. Thẻ này sẽ không trả tiền viếng nha sĩ cho bạn.

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Visiting a Dentist

去看牙醫



- The dentist or receptionist will ask you questions about your health. This is to make sure the dentist does not give you harmful **drugs** or **treatment**. Tell them if you are pregnant. The dentist should take extra care in treating you. The dentist will examine your teeth. The dentist may want to take X-rays to see if there are **cavities** or holes in your teeth.

- 牙醫生或接待員會向你查問你的健康情況，這是避免牙醫生會用對你有害的藥品或治療。如果你懷了孕要說明，牙醫生給孕婦治療往往特別小心。牙醫生要檢查你的牙齒，可能要照×光，以確定你的牙齒是否有齒洞。

After your check up, ask your dentist what dental work needs to be done. For example, if you have a cavity, you will need a filling. Ask the dentist how much it will cost. You may be able to have some work done the same day and other work done later when you have more money.

在檢查以後，問牙醫生你需要些甚麼治療。例如，你有齒洞，就需要填補。問牙醫生得花多少錢。你可以當天接受幾項治療，日後有錢時再接受其他治療。

以下是牙醫價目表的一個例子：

Here is an example of what dental work can cost.

An examination	\$25 to \$ 40 (1984)
X-rays	\$55 to \$ 75 (1984)
Cleaning the teeth	\$30 to \$ 50 (1984)
Filling a tooth	\$22 to \$100 (1984)

診 查	\$25 到	\$ 40 (1984)
× 一 光	\$55 到	\$ 75 (1984)
洗 牙	\$30 到	\$ 50 (1984)
補牙（一個）	\$22 到	\$100 (1984)

Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.

粗體字可在本冊詞彙表中查到（由第37頁始）。

Wizyta u dentysty

- Lekarz lub recepcjonistka zada ci pytania dotyczące twojego zdrowia. Wywiad taki przeprowadza się po to, aby dentysta wiedział, jakie środki lub **leczenie** mogłyby być szkodliwe dla ciebie. Jeżeli jesteś w ciąży, powiedz o tym. W takim wypadku dentysta będzie traktować cię z większą ostrożnością. Dentysta sprawdzi stan twoich zębów. Może również wykonać zdjęcia rentgenowskie dla pełniejszego zobrazowania stanu **ubytków** w twoich zębach.

Po przeglądzie zębów, zapytaj dentystę jakie proponuje leczenie. Na przykład, jeżeli masz ubytki, będzie trzeba je wypełnić (zaplombować). Zapytaj, ile to będzie kosztowało. Możliwe, że część pracy będzie można wykonać tego samego dnia, a następną część później, gdy będziesz mieć więcej pieniędzy.

Poniżej podany jest orientacyjny cennik usług dentystycznych.

Przegląd stanu zębów	\$25 do \$40 (1984)
Zdjęcia rentgenowskie	\$55 do \$75 (1984)
Oczyszczenie zębów	\$30 do \$50 (1984)
Plombowanie	\$22 do \$100 (1984)

Objaśnienia haseł wyróżnionych **łustym** **rukami** znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Visitas al Dentista

- El dentista o la recepcionista le harán preguntas sobre su salud. Esto es para estar seguros de que el dentista no le dará **drogas** perjudiciales o le hará un **tratamiento** inadecuado. En el caso de que usted esté embarazada, dígaselo. El dentista tendrá cuidados especiales en el tratamiento. El dentista revisará sus dientes. Puede ser que el dentista le haga una radiografía para ver si hay **caries** o agujeros en sus dientes.

Después de la revisión general, pregúntele al dentista qué tipo de trabajo dental hay que hacer. Por ejemplo, si usted tiene una caries, necesitará rellenarla. Pregúntele al dentista cuánto costará. Es posible que le pueda hacer parte del trabajo el mismo día y el resto más adelante, cuando usted tenga más dinero.

Aquí hay un ejemplo de lo que puede costar un trabajo dental:

Una revisión	\$25 a \$40 (1984)
Radiografía	\$55 a \$75 (1984)
Limpieza de dientes	\$30 a \$50 (1984)
Relleno de caries	\$22 a \$100 (1984)

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Viếng Nha Sĩ

- Nha sĩ hay tiếp dẫn viên sẽ hỏi bạn những câu hỏi liên quan đến sức khỏe của bạn để nha sĩ không cho các loại **thuốc** hoặc không dùng **cách chữa** tri có hại đến sức khỏe của bạn. Hãy cho họ biết bạn có thai hay không. Nha sĩ cần chăm sóc kỹ hơn khi chữa trị bạn nếu bạn đang có thai. Ông ta sẽ khám răng bạn. Có thể ông sẽ chụp hình quang tuyến để xem bạn có **lỗ sâu răng** không.

Sau khi khám tổng quát, hãy hỏi nha sĩ bạn phần răng nào cần làm. Ví dụ, nếu bạn có lỗ sâu răng, bạn cần phải trám. Hỏi ông ta tốn phí bao nhiêu. Bạn có thể nhờ làm phần răng này cùng ngày và phần khác để lại sau đến khi bạn có tiền nhiều hơn.

Đây là ví dụ về phí tổn của vài dịch vụ làm răng.

Khám nghiệm	Từ \$25 đến \$ 40 (1984)
Quang Tuyến X	Từ \$55 đến \$ 75 (1984)
Chùi răng	Từ \$30 đến \$ 50 (1984)
Trám 01 cái răng	Từ \$22 đến \$100 (1984)

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

Visiting a Dentist

去看牙醫

Health Units or Local Health Authorities usually have dental services. People working at the Public Health Unit may give children free dental check ups. Sometimes adults and children can have dental work done. You can contact the local Health Unit to find out what kind of help you can get.

Some people belong to dental **insurance** plans. This means an insurance company will pay for having their teeth fixed. If you belong to a dental plan, you may have to let the insurance company know you are going to the dentist. Tell the company what kind of treatment you will be having.

Individuals cannot join a dental insurance plan. To get dental insurance you must work for a company that belongs to a dental insurance plan.

At the University of Alberta in Edmonton, student dentists will fix or clean your teeth. This costs less than going to a regular dentist. You have to apply to the university dental department. If you are chosen by the department, you can get your teeth fixed sometime during the next year. Look in the *white pages* under U for University of Alberta. Find D for Dentistry.

醫療衛生單位或本地醫療衛生當局通常有牙醫服務機構。在醫療衛生服務單位工作的人會給兒童免費檢查牙齒，有時成年人和兒童也可治療牙疾。你可向本地醫療衛生單位瞭解有關你可以得到的醫療服務。

有人屬於某些牙醫**保險**計劃。這是指保險公司會付牙醫的費用。如果你屬於某牙醫保險計劃，當你看牙醫時，你要讓該保險公司知道。並告訴該公司甚麼樣的治療你將接受。

個人不能參加牙醫保險計劃。你必須為某一公司工作而屬於一個牙醫保險計劃。

在埃德蒙頓的亞伯達大學，牙科學生會治牙或洗牙。他們的費用比一般的牙醫要便宜。你必須向大學的牙科系申請。如果你被該系選中了，你在下一年的某個時候可得到治療。請在白頁電話簿的 **U** 下面查亞伯達大學，再在 **D** 欄查牙醫。

*Look in the dictionary (starting page 37)
for words in **dark letters**.*

粗體字可在本冊詞匯表中查到(由第37頁始)。

Wizyta u dentysty

Health Units lub Local Health Authorities (ośrodki medyczne) mają zazwyczaj gabinety dentystyczne. Pracownicy tych ośrodków mogą wykonać bezpłatne przeglądy uzębienia u dzieci. Czasem dorośli i dzieci mogą też przeprowadzić leczenie dentystyczne. Możesz zwrócić się do ośrodka medycznego i dowiedzieć się, jakiego rodzaju pomoc możesz uzyskać.

Niektórzy ludzie mają zawarte **ubezpieczenie** dentystyczne. Oznacza to, że firma ubezpieczeniowa płaci za leczenie i uzupełnienia ich zębów. Jeżeli należysz do takiego programu ubezpieczeniowego, być może będziesz musiał zawiadomić firmę ubezpieczeniową o zamiarze pójścia do dentysty. Poinformuj firmę, jaki rodzaj leczenia zostanie przeprowadzony.

Osoby prywatne nie mogą otrzymać ubezpieczenia dentystycznego. Aby dostać ten rodzaj ubezpieczenia, należy pracować dla firmy, która należy do planu ubezpieczenia dentystycznego.

Możliwe jest załatwienie leczenia lub czyszczenia zębów przez studentów stomatologii na uniwersytecie University of Alberta w Edmonton. Będzie to kosztować mniej, niż wizyta u prywatnego dentysty. Aby to załatwić, musisz wystąpić do wydziału dentystycznego na uniwersytecie. Jeżeli zostaniesz wybrany przez wydział, twoje zęby zostaną wyleczone kiedyś, w następnym roku. Szukaj w książce *white pages* pod literą U: University of Alberta. Znajdź D: Dentistry.

Objaśnienia haseł wyróżnionych tłustym drukiem znajdziesz w słowniku zaczynającym się na str 37.

Visitas al Dentista

En general, las **Unidades Sanitarias** y las **Juntas de Salud** tienen servicios dentales. La gente que trabaja en las Unidades Sanitarias Públicas puede hacer revisiones generales gratis a los niños pequeños. A veces, adultos y niños pueden hacerse arreglar los dientes. Usted puede ponerse en contacto con la Unidad Sanitaria local para saber qué tipo de ayuda pueden darle.

Algunas personas pertenecen a planes de **seguro** dental. Quiere decir que una compañía de seguros pagará por el arreglo de sus dientes. Si usted pertenece a un plan dental, usted deberá informar a la compañía que usted va a ir al dentista. Dígale a la compañía qué tipo de tratamiento le harán.

Una persona no puede incorporarse a un plan dental por su cuenta. Para tener un plan dental, usted debe trabajar en una compañía que pertenece a un plan de seguro dental.

En la Universidad de Alberta, en Edmonton, estudiantes de odontología le arreglarán o le limpiarán los dientes. Esto es más barato que ir a un dentista común. Usted debe hacer una solicitud en el departamento de odontología de la universidad. Si el departamento lo acepta, le pueden arreglar la dentadura al año siguiente. Busque en las *páginas blancas* University of Alberta en la U. Busque allí Dentistry.

Busque en el diccionario (empieza en la página 37) las palabras en **letras oscuras**.

Viếng Nha Sĩ

Các đơn vị Y Tế hoặc chính quyền y tế địa phương thường có những dịch vụ chăm sóc răng. Người làm việc cho các đơn vị Y Tế Công Cộng có thể khám răng miễn phí cho trẻ con. Đôi khi người lớn hoặc trẻ con có thể được chữa răng. Bạn có thể liên lạc với đơn vị Y Tế địa phương để tìm biết bạn có thể hưởng được sự giúp đỡ nào.

Một số người có các chương trình bảo hiểm răng. Điều này có nghĩa là một công ty bảo hiểm sẽ trả tiền làm răng cho họ. Nếu bạn có chương trình bảo hiểm răng, bạn có thể phải cho công ty bảo hiểm biết là bạn đi gặp nha sĩ. Nói cho công ty biết là bạn sẽ phải chữa trị răng theo cách nào.

Cá nhân không thể tham gia chương trình bảo hiểm răng. Để được bảo hiểm, bạn phải làm cho một công ty nằm trong chương trình bảo hiểm răng.

Tại Đại Học Alberta ở Edmonton, Sinh viên tập sự nha sĩ sẽ chữa hoặc chùi răng cho bạn. Như vậy tốn ít tiền hơn là đi một nha sĩ thường. Bạn phải làm đơn xin tại Khu Nha Khoa của đại học. Nếu được chọn, bạn sẽ được làm răng một lúc nào đó trong năm tới. Hãy xem trong niên giám điện thoại, các trang màu trắng dưới vần U cho chữ University of Alberta (Đại Học Alberta). Tìm vần D cho chữ Dentistry (Nha Khoa).

Tìm nghĩa của những **chữ in đậm** trong phần tự điển (bắt đầu trên trang 37).

醫療保健詞匯

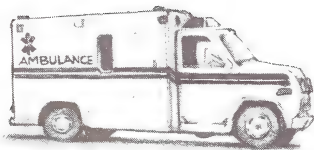
Acupuncturists. These are people who use needles and pressure to stop pain or cure health problems. In Alberta, acupuncturists are not recognized medical doctors. Alberta Health Care Insurance will not pay for your visits to an acupuncturist. Acupuncturists are listed in the *yellow pages* under A for Acupuncture.

Alberta Health Care Insurance card. This is a card you get when you register for Alberta Health Care Insurance.

 HOSPITALS AND MEDICAL CARE HEALTH CARE INSURANCE PLAN																																																													
NAME _____																																																													
REGISTRATION NUMBER _____	EXPIRY DATE 																																																												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <th style="width: 15%;">PERSON NUMBER</th> <th style="width: 15%;">INITIAL</th> <th style="width: 15%;">DATE OF BIRTH</th> <th style="width: 15%;">SEX</th> <th style="width: 15%;">AGE</th> <th style="width: 15%;">EXPIRATION DATE PERIOD</th> </tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </table>	PERSON NUMBER	INITIAL	DATE OF BIRTH	SEX	AGE	EXPIRATION DATE PERIOD																																																							THIS CARD IS VALID TO EXPIRY DATE PROVIDED ELIGIBILITY FOR REGISTRATION CONTINUES. SEE REVERSE FOR CHANGE OF ADDRESS OR DEPENDANTS
PERSON NUMBER	INITIAL	DATE OF BIRTH	SEX	AGE	EXPIRATION DATE PERIOD																																																								

Alberta Health Care Insurance Plan. This is a government insurance plan that helps you pay for health care. Newcomers must register with Alberta Health Care Insurance. After you register, you get an Alberta Health Care Insurance card. You show this card when you visit a doctor or stay in the hospital. Alberta Health Care Insurance is listed in the *white pages* under G for Government of Alberta. Find H for Health Care Insurance Plan. See pages 29-33.

Ambulance. An ambulance is a vehicle that takes sick or injured people to the hospital in an emergency. This service costs money. Alberta Health Care Insurance does not pay for the service. But some private insurance plans will pay. See page 33 for information on private insurance.



針灸師 (Acupuncturists)

針灸師用針刺和指壓止痛和

治療疾病。在亞省針灸師並不被承認為正式醫生，亞省醫療保險不負責此項費用。針灸師列在黃頁電話簿，請查 **A - Acupuncture**

亞省醫療保險卡 (Alberta Health Care Insurance card)。這是在亞省醫療保險登記以後得到的一張卡片。

亞省醫療保險計劃 (Alberta Health Care Insurance Plan). 這是為協助人們

負擔醫療費用，由政府辦的保險計劃。新居民必須向亞省醫療保險登記。登記以後，你就領到一張亞省醫療保險卡，去看醫生或住醫院時，你得出示這張保險卡。亞省醫療保險是列在白頁電話簿，查 G - Government of Alberta，再找 H - Health Care Insurance Plan. 見第29-33頁。

救護車 (Ambulance) 救護車是將病人或受傷的人送往醫院急救的車輛。這項服務是要花錢的。亞省醫療保險不負責這項服務。但有的私人保險計劃會支付這費用。有關私人保險參看第33頁。

Słownik

Akupunkturyści (Acupuncturists). Są to ludzie, którzy używają igieł i ucisku, aby opanować ból lub wyleczyć chorobę. W Albercie akupunkturyści nie są uznawani za lekarzy medycyny. Alberta Health Care Insurance nie płaci za wizyty u akupunkturysty. Akupunkturyści są w książce *yellow pages* pod literą A: Acupuncture.

Karta ubezpieczenia (Alberta Health Care Insurance card). Jest to karta, którą dostajesz, gdy jesteś zarejestrowany w Alberta Health Care Insurance.

Alberta Health Care Insurance Plan. Jest to ubezpieczenie zdrowotne rządowe, które pomaga płacić za leczenie. Nowoprzyjezdni muszą zarejestrować się w Alberta Health Care Insurance. Po zarejestrowaniu dostaniesz kartę ubezpieczenia. Okazuj tę kartę, gdy idziesz do lekarza lub do szpitala. Alberta Health Care Insurance jest wymienione w książce telefonicznej *white pages* pod literą G: Government of Alberta. Znajdź H: Health Care Insurance Plan. Patrz również na str 29 do 33 niniejszej książki.

Karetką pogotowia (Ambulans) (Ambulance). Jest to pojazd, który odwozi chorych i zranionych do szpitala w nagłych wypadkach. Usługa ta jest płatna. Alberta Health Care Insurance nie pokrywa jej kosztów, natomiast mogą być one pokrywane przez niektóre prywatne programy ubezpieczeniowe. Więcej informacji o prywatnych ubezpieczeniach znajdziesz na str 33.

Diccionario de la Salud

Acupunturistas (Acupuncturists). Son personas que usan agujas o presión para detener el dolor o curar problemas de salud. En Alberta, los acupunturistas no son reconocidos como médicos. El Seguro de Salud de Alberta no pagará las visitas que usted haga al acupunturista. Los acupunturistas se encuentran en las *páginas amarillas*. Busque Acupuncture en la A.

Tarjeta de Seguro de Salud de Alberta (Alberta Health Care Insurance card). Esta es la tarjeta que usted recibe cuando se inscribe en el Seguro de Salud de Alberta.

Plan de Seguro de Salud de Alberta (Alberta Health Care Insurance Plan). Este es un plan de seguro del gobierno que ayuda a pagar los gastos médicos. Los recién llegados deben inscribirse en el Seguro de Salud de Alberta. Después de inscribirse, usted recibe una tarjeta del Seguro de Salud de Alberta. Usted muestra esa tarjeta cuando va a ver a un médico o se interna en un hospital. El Seguro de Salud de Alberta está en las *páginas blancas*. Busque Government of Alberta en la G. Busque Health Care Insurance Plan en la H. Ver páginas 29 a 33.

Ambulancia (Ambulance). Una ambulancia es un vehículo que lleva gente enferma o accidentada al hospital cuando es un caso de emergencia. Este servicio cuesta dinero. El Seguro de Salud de Alberta no paga estos servicios. Algunos planes de seguros privados los pagan. Ver la página 33 para tener información sobre seguros privados.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Thầy châm cứu (Acupuncturists). Đây là những người dùng kim và áp suất để chặn cơn đau hoặc chữa trị một vấn đề liên quan đến sức khỏe. Tại Alberta, Thầy châm cứu không được công nhận là bác sĩ Y Khoa. Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta sẽ không trả tiền khi bạn viếng thầy châm cứu. Thầy châm cứu được liệt kê trong điện thoại niên giám nơi các trang màu vàng dưới văn A cho Acupuncture (châm cứu).

Thẻ Bảo Hiểm Y Tế Alberta (Alberta Health Care Insurance card). Đây là thẻ bạn sẽ nhận khi đăng ký xin Bảo Hiểm Y Tế Alberta.

Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế Alberta (Alberta Health Insurance Plan). Đây là kế Hoạch Bảo Hiểm của chính phủ nhằm giúp bạn trả phí tổn Y Tế. Những người mới nhập cư phải đăng ký với Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Sau khi đăng ký, bạn nhận được một thẻ Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Bạn trình thẻ này khi viếng bác sĩ hay nằm bệnh viện. Bảo Hiểm Y Tế Alberta được liệt kê trong niên giám điện thoại nơi các trang màu trắng dưới văn G cho Government of Alberta (chính quyền Alberta). Tìm văn H cho Health Care Insurance Plan (Kế Hoạch Bảo Hiểm Y Tế). Xem trang 29-33.

Xe Cứu Thương (Ambulance). Xe cứu thương là xe đưa người bệnh hoặc bị thương đến bệnh viện khi nguy cấp. Dịch vụ này tốn tiền. Bảo Hiểm Y Tế Alberta không trả cho dịch vụ này. Những vài chương trình bảo hiểm tư sẽ trả phí tổn. Xem trang 33 để biết về bảo hiểm tư.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Appointment. This is an arranged time when you will meet or visit a person. You need an appointment before you can visit a doctor or dentist. Telephone the doctor or dentist and ask for an appointment. The receptionist will tell you the day and the time of your appointment. If you cannot go to your appointment, telephone the receptionist. This is called cancelling your appointment. Most doctors and dentists ask that you cancel your appointment 24 hours in advance. For example, if you have an appointment on Wednesday and you cannot go to it, call the dentist on Tuesday or before.

Birth control. These are pills and devices that prevent pregnancy. Birth control is also called contraception.

Cavity. This is a hole in your tooth. Cavities come when the tooth rots or decays.

Check up. This is when a doctor or dentist examines you to see if you are healthy or to find your health problem. A doctor checks or examines your body. A dentist checks or examines your teeth. See pages 14 and 34.

Chiropractor. This is a person trained to look after your back and muscle system. A chiropractor can straighten your back and help cure back and muscular pain. Some chiropractors will also advise you on other health problems. If you visit a chiropractor, Alberta Health Care Insurance will only pay part of the cost. In 1984, it would pay up to \$11.50 for each visit. Chiropractors are listed in the *yellow pages* under C for Chiropractor.

預約 (Appointment). 這是指去見某人時預先安排的日期和時間。去看醫生或牙醫之前，須要預約。可用電話安排預約。接待員會給你一個預約的日期和時間。如果你不能依時赴約，應通知接待員，取消你的預約。一般醫生及牙醫要求你在二十四小時之前通知取消。例如，你在星期三有預約，而你不能依時赴約，應在星期二或以前通知。

節育 (Birth control). 這是用來避免懷孕的各種藥片及方法。節育又稱為避孕。

齒洞 (Cavity). 是牙齒上的小孔，當牙齒腐蝕後，就會造成齒洞。

診查 (Check up). 這是醫生或牙醫給你檢查，看你看你的健康情形或是要知道你是否健康問題。醫生檢查你的身體，牙醫診查你的牙齒。
見第14頁及第34頁。

脊柱按摩師 (Chiropractor). 是受過訓練專門治療背部和肌肉系統的人員。他們可以把脊背弄直，和治療背部及肌肉痛。有的脊柱按摩師也會指導你有關別的健康問題，亞省醫療保險只付部份脊柱按摩的費用。在1984年每一次最多付11元5角。脊柱按摩師是列在黃頁電話簿，請查

C - Chiropractor。

Słownik

Umówiona wizyta (Appointment). Jest to ustalony czas, kiedy spotkasz lub odwiedzisz daną osobę. Przed wizytą u lekarza lub dentysty należy uzgodnić jej termin. Zatelefonuj do lekarza lub dentysty i poproś o wyznaczenie terminu wizyty. Recepcjonistka poda ci datę i godzinę twojej wizyty. Jeżeli nie możesz zgłosić się w wyznaczonym terminie, zatelefonuj do recepcjonistki aby unieważnić twoją wizytę. Większość lekarzy i dentystów prosi, aby unieważniać wizyty na 24 godziny przed terminem wizyty. Na przykład, jeżeli masz zamówioną wizytę w środę, a nie możesz na nią pójść, zatelefonuj do dentysty we wtorek lub wcześniej.

Kontrola urodzin (Birth control). Jest to stosowanie pigułek lub innych środków i metod zapobiegania ciąży. Używany jest także termin antykoncepcja.

Ubytek w zębie (Cavity). Jest to dziura w zębie. Ubytki występują, gdy ząb jest zaatakowany przez próchnicę.

Badanie (Check up). Jest to sprawdzenie przez lekarza lub dentystę stanu twojego zdrowia. Lekarz bada stan zdrowia twojego ciała, dentysta — stan twoich zębów. Patrz na stronach 14 i 34.

Chiropraktyk (Chiropractor). Jest to osoba wyspecjalizowana w leczeniu schorzeń kręgosłupa i systemu mięśniowego. Chiropraktyk może wyprostować twoje plecy pomóc wyleczyć bóle kręgosłupa i mięśni. Niektórzy z chiropraktyków mogą również udzielić porady w innych problemach zdrowotnych. Jeżeli zgłaszasz się do chiropraktyka, Alberta Health Care Insurance pokryje część poniesionych kosztów. W roku 1984 suma zwracana przez Alberta Health Care Insurance wynosiła co najwyżej \$11.50 za każdą wizytę. Chiropraktycy wymienieni są w książce *yellow pages* pod literą C: Chiropractor.

Diccionario de la Salud

Cita (Appointment). Este es un momento que se fija cuando usted va a encontrar o visitar una persona. Usted necesita una cita antes de ir a ver al médico o al dentista. Llame por teléfono al médico o al dentista y pida una cita. La recepcionista le dirá el día y la hora de su cita. Si usted no puede ir a la cita, llame por teléfono a la recepcionista. Esto se llama cancelar la cita. La mayoría de los médicos y dentistas piden que usted cancele su cita con 24 horas de anticipación. Por ejemplo, si usted tiene una cita un miércoles y no puede ir, llame al dentista el martes, o antes.

Control de natalidad (Birth control). Son píldoras y aparatos que evitan el embarazo. También se llaman anticonceptivos.

Caries (Cavity). Es un hoyo en un diente o una muela. Las caries se producen cuando los dientes se pudren o deterioran.

Revisación general (Check up). Esto ocurre cuando un médico o un dentista lo revisa para ver el estado de su salud o sus problemas de salud. Un médico examina su cuerpo. Un dentista examina sus dientes. Ver páginas 14 y 34.

Quiropráctico (Chiropractor). Es una persona preparada para tratar la espalda y los problemas musculares. Un quiropráctico puede enderezar la espalda y aliviar o curar problemas de la espalda o musculares. Algunos quiroprácticos pueden asesorar sobre otros problemas de salud. Si usted visita a un quiropráctico, el Seguro de Salud de Alberta pagará solamente una parte de los gastos. En 1984, podía pagar hasta 11,50 dólares por cada visita. Los quiroprácticos están en las *páginas amarillas*. Busque Chiropractors en la C.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Hẹn (Appointment). Đây là thời gian được xếp đặt trước khi bạn gặp hoặc viếng một người nào. Bạn cần hẹn trước khi có thể gặp bác sĩ hay nha sĩ. Gọi điện thoại đến bác sĩ hay nha sĩ và xin hẹn. Tiếp dẫn viên sẽ bảo cho bạn biết ngày giờ hẹn của bạn. Nếu hẹn, mà bạn không đến được, hãy điện thoại cho tiếp dẫn viên. Đây gọi là hủy cuộc hẹn. Phần lớn bác sĩ và nha sĩ yêu cầu bạn hủy bỏ cuộc hẹn trước 24 tiếng đồng hồ. Ví dụ, bạn có hẹn ngày thứ tư và bạn không thể đến được, hãy gọi nha sĩ vào ngày thứ ba hoặc trước đó.

Ngừa thai (Birth control). Đây là các loại thuốc viên và các loại đồ dùng để ngừa thai. Ngừa thai còn gọi là ngăn cản không cho thụ thai.

Sâu răng (Cavity). Đây là một lỗ hổng trong răng của bạn. Sâu răng là do răng bị mục thối hoặc hư.

Khám bệnh (Check up). Đây là lúc bác sĩ hay nha sĩ khám xem bạn có đầy đủ sức khỏe không hay khám để tìm bệnh trạng của bạn. Bác sĩ thì xem tổng quát hoặc khám nghiêm thần thể bạn. Nha sĩ khám răng. Xem trang 14 và 34.

Thầy trị đau lưng (Chiropractor). Đây là người được huấn luyện để chăm lo về lưng và hệ thống bắp thịt. Thầy trị lưng có thể làm lưng bạn thẳng ra, giúp chữa trị lưng và đau bắp thịt. Có vài thầy cũng khuyên bạn lưu ý đến những vấn đề sức khỏe khác. Nếu bạn viếng thầy trị lưng, Bảo Hiểm Y Tế Alberta chi trả một phần tiền. Năm 1984, tiền phí được trả tối đa là \$11.50 cho mỗi lần viếng. Thầy trị lưng được liệt kê trong niên giám điện thoại các trang màu vàng dưới vận C chữ Chiropractor (Thầy Tầm Quật).

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Consent form. This is a piece of paper saying you understand the treatment you will receive. A doctor may ask you to take special tests or medicines. The doctor must explain these tests and medicines and ask you if you want to take the treatment. If you do, you must sign a consent form. If the patient is a child under 18 years old, the parents or legal guardians must sign the consent form.

Dentists. These are doctors who look after your teeth. See page 34.

Diagnose. This means to discover the problem. If you are sick, the doctor diagnoses your health problem. See page 14.

Doctor. This is a person trained and licensed to help sick and healthy people. See Family Doctor and Specialist. See page 12.

Drugs. These are chemicals you can take into your body. Many drugs are used as medicine. You need a prescription for most drugs. See Medicine and Prescription.

同意書 (Consent form). 這份文件表明你明白你要接受的治療的性質。醫生可能要求你作特別的試驗，或用特殊的藥物。醫生必須向你解說這些試驗和藥品，並問你是否願意接受這項治療。如果你願意，就必須在這張同意書上簽字。如果病人是十八歲以下的未成年人，他的雙親或是法定監護人，就必須在同意書上簽字。

牙醫 (Dentists). 是醫療牙齒的醫生。見第34頁。

診斷 (Diagnose). 意思是找出問題的所在。如果你生病，醫生就對你的疾病作診斷。見第14頁。

醫生 (Doctor). 是為看顧人們的健康而受過特殊教育並領有執照的醫務人員。見第12頁。

藥物 (Drugs). 這是你可以服用的化學品，很多藥物用作醫藥。多數的藥物是需要處方的。請看藥品 (Medicine) 及處方 (Prescription)。

Słownik

Diccionario de la Salud

Tự Điển Về Sức Khỏe

Zgoda na leczenie (Consent form). Jest to formularz, którego podpisanie stwierdza, że rozumiesz rodzaj leczenia, który zostanie zastosowany. Lekarz może zalecić specjalne badania lub lekarstwa. Musi on wówczas wyjaśnić, na czym polega ich działanie i stosowanie oraz zapytać pacjenta, czy zgadza się na tego rodzaju leczenie. Jeżeli pacjent się zgadza, musi on podpisać formularz zgody na leczenie. Gdy pacjentem jest dziecko poniżej 18 lat, formularz muszą podpisać rodzice lub prawni opiekunowie dziecka.

Dentysta (Dentist). Lekarz specjalista zajmujący się leczeniem zębów. Patrz strona 34.

Postawić diagnozę (Diagnose). Znaczy to rozpoznać problem. Jeżeli jesteś chory, lekarz na podstawie badania orzeka, jaka jest przyczyna choroby, czyli stawia diagnozę. Patrz strona 14.

Lekarz (Doctor). Jest to osoba wykształcona i posiadająca uprawnienia do pomagania ludziom w problemach zdrowotnych. Patrz również hasła: lekarz domowy i lekarz specjalista. Patrz na stronie 12.

Lekarstwa (Drugs). Tym terminem określone są substancje chemiczne wprowadzane do organizmu. Wiele z tych substancji jest używanych do leczenia. Na większość z nich niezbędna jest recepta. Patrz hasła: lekarstwo, recepta (Medicine, Prescription).

Formulario de consentimiento (Consent form). Es un papel que dice que usted entiende qué tipo de tratamiento recibirá. Un médico puede pedirle exámenes especiales o que tome ciertos medicamentos. El doctor debe explicarle estos exámenes y medicamentos y preguntarle si usted quiere seguir ese tratamiento. Si usted quiere, debe firmar un formulario de consentimiento. Si el paciente es un niño menor de 18 años, sus padres o los tutores legales deben firmar el formulario de consentimiento.

Dentistas (Dentists). Son doctores que se ocupan de sus dientes. Ver página 34.

Diagnóstico (Diagnose). Quiere decir que se descubre el problema. Si usted está enfermo, el doctor diagnostica el problema de salud. Ver página 14.

Doctor (Doctor). Es una persona preparada y autorizada para tratar a gente enferma y sana; también se llaman médicos. Ver Médico general y Especialista. Ver página 12.

Drogas (Drugs). Son productos químicos que usted puede tomar. Muchas drogas son usadas como medicamentos. Usted necesita una receta para la mayoría de las drogas. Ver Medicamentos y Recetas.

Giấy thỏa thuận (Consent form). Đây là mảnh giấy nói rằng bạn hiểu rõ việc điều trị mà bạn sẽ nhận. Bác sĩ có thể yêu cầu bạn thử nghiệm hoặc dùng thuốc đặc biệt. Bác sĩ phải giải thích những thử nghiệm và các loại thuốc men này đồng thời hỏi xem bạn có muốn chữa trị như thế không. Nếu bạn muốn, bạn phải ký một giấy thỏa thuận. Nếu bệnh nhân còn bé dưới 18 tuổi, bố mẹ hoặc người đỡ đầu hợp pháp phải ký giấy thỏa thuận.

Nha sĩ (Dentists). Đây là các bác sĩ chăm sóc răng cho bạn. Xem trang 34.

Chẩn bệnh (Diagnose). Có nghĩa là tìm ra căn bệnh nếu bạn bị bệnh bác sĩ sẽ chẩn đoán vấn đề sức khỏe của bạn. Xem trang 14.

Bác sĩ (Doctor). Đây là người được huấn luyện và có giấy phép hành nghề để giúp người bệnh tật và khỏe mạnh. Xem chữ bác sĩ gia đình và Bác sĩ Chuyên Khoa. Xem trang 12.

Dược liệu (Drugs). Đây là các hóa chất bạn có thể dùng trong cơ thể bạn. Nhiều dược liệu được sử dụng làm thuốc uống. Đa số các thứ thuốc bạn mua cần phải có toa bác sĩ. Xem chữ thuốc men và Toa thuốc.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Emergency. This is a serious problem you must look after immediately. For example, if you are seriously injured, you need health care immediately. Every hospital has an emergency department that cares for people who need help immediately. Some cities also have medicentres that can look after emergencies. Telephone 911 in some cities if you need an ambulance to take you to the hospital or medicentre. See pages 16 - 18.

Examination. See Check up.

Examine. See Check up.

Family doctor. This is a doctor trained to help everyone in your family who has health problems. Family doctors are also called general practitioners or family practitioners. Family doctors are listed in the *yellow pages* under P for Physicians and Surgeons.

Family planning. This means controlling when you have children. See also Birth Control. See page 24.

Fluoride. This is a chemical that may prevent cavities or holes in your teeth. Many towns and cities put fluoride in the drinking water.

Hospital. This is a building where doctors and nurses care for sick people. See page 19.

急救 (Emergency). 這是當遇到嚴重問題，必須立即加以處理。例如你受了重傷，你需要及時的醫療照顧。每所醫院都有急診處來照顧那些需要立刻救助的病人。有的城市在醫療所也可以看顧急診病人。如果你需要救護車送你去醫院或醫療所應打電話911。見第16-18頁。

(Examination). 檢 查請參見診查。

(Examine). 檢 查請參見診查。

家庭醫生 (Family doctor). 這是照顧你家中各人健康問題的醫生，家庭醫生又稱為普通醫生 (general practitioners) 家庭醫生是列在黃頁的電話簿，請查 P - Physicians and Surgeons。

家庭計劃 (Family planning). 意思是控制生育的時間，又見節育，見第24頁。

氟 (Fluoride). 這是一種防止牙齒蛀蝕的化學藥物，很多市鎮都將氟放入自來水中。

醫院 (Hospital). 這是一座建築物，在此病人可以獲得醫生及護士的照顧。見第19頁。

Słownik

Diccionario de la Salud

Tự Điển Về Sức Khỏe

Nagły wypadek (Emergency). Jest to poważny problem, który wymaga natychmiastowego działania. Na przykład, jeżeli jesteś poważnie zraniony, potrzebujesz natychmiastowej pomocy lekarskiej. Każdy szpital posiada oddział pogotowia ratunkowego, który udziela pomocy ludziom w nagłych wypadkach. Niektóre miasta mają również ośrodki medyczne, które mogą przyjmować pacjentów w nagłych wypadkach. Jeżeli musisz być zabrany karetką pogotowia do szpitala lub ośrodka medycznego, zatelefonuj pod numer wymieniony na wewnętrznej stronie okładki książki telefonicznej pod hasłem Emergency Calls Only. W większości miast jest to numer 911. Patrz na stronach 16 do 18.

Badanie (Examination). Patrz hasło: badanie (check up).

Badać (Examine). Patrz hasło: badanie (check up).

Lekarz domowy (Family doctor). Jest to lekarz, który w razie potrzeby zapewni pomoc w problemach zdrowotnych wszystkim członkom twojej rodziny. Lekarze domowi zwani są również lekarzami ogólnymi. Lekarze domowi wymienieni są w książce *yellow pages* pod literą P: Physicians and Surgeons.

Planowanie rodziny (Family planning). Jest to świadome planowanie narodzin dzieci. Patrz również Kontrola urodzin. Patrz strona 24.

Fluor (Fluoride). Jest o pierwiastek chemiczny, który zapobiega tworzeniu ubytków w zębach. Wiele miast i osiedli dodaje fluor do wody pitnej.

Szpital (Hospital). Jest to instytucja, w której lekarze i pielęgniarki opiekują się chorymi ludźmi. Patrz str. 19.

Emergencia (Emergency). Es un problema serio que usted debe tratar inmediatamente. Por ejemplo, si usted tiene una herida grave, necesita tratamiento médico inmediato. Todos los hospitales tienen un servicio de emergencia que se ocupa de las personas que necesitan atención inmediata. En algunas ciudades tienen también centros médicos (medicines) que pueden tratar casos de emergencia. Si necesita una ambulancia para que lo lleve al hospital o a un centro médico, llame por teléfono al 911 en algunas ciudades. Ver páginas 16 y 18.

Examen (Examination). Ver Revisación general.

Examinar (Examine). Ver Revisación general.

Médico general (Family doctor). Es un médico preparado para atender a cualquier persona de la familia que tenga problemas de salud. También se los llama médicos de cabecera o clínicos. Los médicos generales están en las *páginas amarillas*. Busque Physicians and Surgeons (Médicos y Cirujanos) en la P.

Planeamiento familiar (Family planning). Esto significa un control para tener hijos. Ver también Control de la Natalidad. Ver página 24.

Fluor (Fluoride). Es una sustancia química que puede evitar las caries u hoyos en los dientes. Muchas ciudades y pueblos ponen fluor en el agua potable.

Hospital (Hospital). Es un edificio donde médicos y enfermeras tratan a los enfermos. Ver página 19.

Cấp cứu (Emergency). Đây là vấn đề sức khỏe nghiêm trọng bạn phải chăm sóc ngay. Ví dụ, nếu bạn bị thương nặng, bạn cần được săn sóc sức khỏe ngay. Mỗi bệnh viện có một khu cấp cứu để lo cho người cần giúp đỡ ngay. Vài đô thị cũng có các trung tâm y khoa lo các trường hợp cấp cứu ở một số thành phố. Hãy gọi 911 nếu bạn cần xe cứu thương đưa đi bệnh viện hoặc trung tâm Y Khoa. Xem trang 16-18.

Cuộc khám nghiệm (Examination). Xem chữ khám bệnh.

Khám nghiệm (Examine). Xem chữ khám bệnh.

Bác sĩ gia đình (Family doctor). Đây là bác sĩ được huấn luyện để giúp đỡ mọi người trong gia đình của bạn đang gặp những vấn đề về sức khỏe. Bác sĩ gia đình còn gọi là bác sĩ toàn khoa hay bác sĩ tổng khoa phụ trách gia đình. Bác sĩ phụ trách gia đình được liệt kê trong niên giám điện thoại nơi các trang màu vàng dưới văn P cho chữ Physicians (Y Sĩ) và Surgeons (Bác Sĩ Giải Phẫu).

Kế hoạch hóa gia đình (Family planning). Có nghĩa là kiểm soát việc sinh con. Xem chữ kiểm soát sinh đẻ. Xem trang 24.

Chất phốt pho (Fluoride). Đây là một hóa chất có thể chống lại các lỗ sâu răng. Nhiều thị trấn và thành phố cho thêm chất "phốt pho" (Fluoride) vào nước uống.

Bệnh viện (Hospital). Đây là một tòa nhà nơi đó bác sĩ và y tá chăm lo cho người bệnh. Xem trang 19.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Hygienist. This is a person who cleans your teeth and gums. He or she also shows you how to take care of your teeth. Hygienists work with dentists. Many dentists will not repair your teeth until a hygienist has cleaned your teeth.

Immigrant aid organization. This is a group of people who help newcomers. Many of the people who work at immigrant aid organizations are newcomers. Many speak different languages. Immigrant aid organizations can give advice and may be able to help you with your problems. For example, they may be able to help you find housing or to get translations. They may also be able to give you the addresses and telephone numbers of places to go if you need more help. Immigrant aid organizations are listed on page 47.

Immunize. This means to protect people against serious diseases. A nurse or doctor gives you a needle or pills. The substance in the needle or pill protects you from a certain disease. Children get immunizations against diphtheria, whooping cough, tetanus, polio, measles, mumps and rubella (German measles). Immunizations are also called vaccinations or shots. See page 23.

Influenza. This is a sickness that causes fever, headaches and weakness. During the winter, many people get influenza. It can last a few days or up to two weeks. Influenza is also called the flu.

口腔衛生員 (Hygienist). 這是負責清洗你的牙齒和牙肉的人。他們也會告訴你應當如何照顧你的牙齒。口腔衛生員與牙醫一起工作。牙醫師往往要你先清洗牙齒，然後才療理你的牙齒。

移民援助團體 (Immigrant aid organization). 這是專為幫助新移民的組織。在移民援助團體工作的人，也有很多是新來的。很多能說各種不同的語言。移民援助團體能給你忠告，也可能幫你解決一些問題。例如，他們可能幫你找適當的住處，或者作翻譯。如果你需要其他團體的幫助，他們也會給你地址及電話號碼。移民援助團體列在第47頁。

免疫 (Immunize). 是為保護人們不受某些嚴重疾病的侵害。醫生或護士給你打針或藥片。這些針劑或藥片能保護你免受某種疾病的侵害。兒童打的免疫針有白喉、百日咳、破傷風、小兒麻痺、麻疹、耳下腺炎、德國麻疹。免疫有時稱為打預防針 (Vaccinations) 或打針 (Shots)，見第23頁。

流行性感冒 (Influenza). 這種疾病會引起發熱、頭痛、及虛弱。在冬季很多人會染上流行性感冒。病期由數日至兩星期。流行性感冒又稱感冒。

Słownik

Higienista (Hygienist). Jest to osoba, która czyści twoje zęby i dziąsła. Pokaże ci również, w jaki sposób pielęgnować zęby. Wielu dentystów nie będzie leczyć twoich zębów, dopóki higienista ich nie wyczyści.

Organizacja pomocy emigrantom (Immigrant aid organization). Jest to grupa osób, które pomagają nowoprzybyłym. Wielu spośród pracowników takiej organizacji to także niedawni emigranci. Wielu z nich zna obce języki. Organizacja pomocy emigrantom może udzielić rad i pomocy w twoich problemach. Może, na przykład, pomóc w znalezieniu mieszkania lub przetłumaczeniu dokumentów. Może również podać ci adresy i telefony instytucji, do których możesz się udać po dalszą pomoc. Organizacje pomocy emigrantom wymienione są na stronach 47.

Szczepienia (Immunize). Oznacza to uodpornienie przeciwko poważnym chorobom zakaźnym. Szczepionkę podaje się w postaci zastrzyku lub doustnie. Substancja zawarta w szczepionce zabezpiecza przed określonymi chorobami. Dzieci zostają szczepione przeciw tężcy, krztuścowi, różyczce, polio, odrze, śwince i różyczce. W języku angielskim używa się również terminów vaccinations lub shots. Patrz na stronie 23.

Grypa (Influenza). Jest to choroba, która powoduje podwyższoną temperaturę, bóle głowy i osłabienie. Wielu ludzi choruje na grype podczas zimy. Może ona trwać kilka dni, może czasem przeciągnąć się do dwóch tygodni. W języku angielskim używany jest również termin flu.

Diccionario de la Salud

Higienista (Hygienist). Es una persona que limpia los dientes y las encías. También enseña cómo cuidar la dentadura. Los higienistas trabajan con los dentistas. Muchos dentistas no arreglan los dientes antes de que un higienista los haya limpiado.

Organización de ayuda al inmigrante (Immigrant aid organization). Es un grupo de gente que ayuda a los recién llegados. Muchas de las personas que trabajan allí son inmigrantes ellos mismos. Muchos hablan diferentes idiomas. Las organizaciones de ayuda al inmigrante pueden aconsejarlo y ayudarlo a resolver sus problemas. Por ejemplo, podrán ayudarlo a encontrar una casa o a hacer traducir un documento. Podrán también darle direcciones y números de teléfonos de lugares donde usted puede ir para pedir más ayuda. Las organizaciones de ayuda al inmigrante se encuentran en la página 47.

Inmunizar (Immunize). Esto significa proteger a la gente contra enfermedades graves. Una enfermera o un médico le da una inyección o píldoras. La sustancia que contiene la inyección o la píldora lo protege contra una determinada enfermedad. Los niños son inmunizados contra la difteria, la tos convulsa, el tétano, la polio, el sarampión, las paperas y la rubeola. A la inmunización se la llama también vacunación (vaccination, en inglés). Ver página 23.

Influenza (Influenza). Es una enfermedad que causa fiebre, dolor de cabeza y debilidad. En el invierno, mucha gente tiene influenza. Puede durar algunos días o un par de semanas. A la influenza también se la llama gripe (flu, en inglés).

Tự Điển Về Sức Khỏe

Chuyên viên chà răng (Hygienist). Đây là người làm sạch răng và lợi răng cho bạn. Họ cũng chỉ rõ cho bạn làm thế nào để chăm lo cho răng. Chuyên viên chà răng làm việc với nha sĩ. Nhiều nha sĩ sẽ không chữa răng cho bạn đến khi chuyên viên chà răng làm sạch răng cho bạn.

Cơ quan giúp đỡ dân di trú (Immigrant aid organization). Đây là một nhóm người giúp đỡ người mới nhập cư. Phần lớn người làm việc tại các cơ quan này đều là người mới nhập cư. Nhiều người nói các ngôn ngữ khác nhau. Cơ quan giúp đỡ dân di trú có thể cố vấn và giúp bạn nhiều vấn đề. Ví dụ, họ có thể giúp bạn tìm nhà, dịch giấy tờ. Họ còn có thể cho bạn địa chỉ và số điện thoại để tìm đến những nơi mà bạn cần giúp đỡ thêm. Cơ quan giúp đỡ dân di trú được liệt kê ở trang 47.

Chích ngừa (Immunize). Có nghĩa là bảo vệ người ta chống lại các bệnh nguy hiểm. Một y tá hay bác sĩ chích hoặc cho bạn thuốc uống. Chất dùng trong kim chích hoặc thuốc viên giúp bạn chống lại một vài chứng bệnh. Trẻ con được chích ngừa bệnh yết hầu, ho gà, uốn ván, tề liệt, sởi, quai bị và ban đỏ. Chích ngừa còn được gọi là chủng ngừa. Xem trang 23.

Bệnh cúm (Influenza). Đây là căn bệnh tạo ra các cơn sốt, nhức đầu và suy nhược. Về mùa đông, nhiều người bị cúm. Bệnh có thể kéo dài từ vài ngày đến vài tuần. Cúm được gọi tắt là "Flu".

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Insurance. This is an agreement between you and an insurance company or between you and the government. The most common types of insurance are car insurance, property insurance and life insurance. You agree to pay some money to the insurance company. The insurance company agrees to pay all or some of the costs if you have an accident, a fire or something stolen. Insurance companies are listed in the *yellow pages* under I for Insurance. You can also buy health care insurance. There is a government health care insurance plan and private health care insurance plans. See pages 29-33.

Local Board of Health. See Public Health Unit.

Medicine. Pills, chemicals, food or other things you take when you are sick. Medicine can make you feel better. It can also help cure your health problems. See Over-the-Counter Medicine and Prescriptions.

Naturopaths. These are people who use food and exercise to cure health problems. Many naturopaths use herbs and are sometimes called herb doctors. In Alberta, naturopaths are not recognized medical doctors. Alberta Health Care Insurance will not pay for your visits to a naturopath. Naturopaths are listed in the *yellow pages* under N for Naturopath.

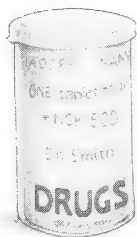
保險 (Insurance). 這是你與保險公司之間或你與政府之間的合約。最普通的保險有汽車保險、物業保險、人壽保險、你交付保險公司一定的費用，當你遇到意外、火災、或失竊時，保險公司賠償你全部或部份的損失。保險公司列在黃頁電話簿，查 (I - Insurance)。你也可以購買醫療保險，有政府的醫療保險計劃及私人醫療保險計劃。見第29-33頁。

衛生局 (Local Board of Health).

這是有社區衛生護士及醫生的醫務所，免費為家庭提供有關衛生知識及服務。你必須出示你的亞省醫療保險卡。多數的市鎮都有地方衛生局，(Local Board of Health) 或稱公共衛生局 (Public Health Unit.) 衛生局的地址及電話列在白頁電話簿，請查市 (C - City)，鄉 (V - Village)，或是鎮 (T - Town)，再查 Health Unit 或 Board of Health。見第22-23頁。

醫藥 (Medicine). 當你生病時吃的藥片、化學品、食物等等，可以使你覺得好些，它也可以醫好你的疾病。見不需處方藥品及處方。

自然治療師 (Naturopaths). 這是那些用食物及運動來治療疾病的人。有些自然治療師用草藥治病故又稱草藥師。在亞省，自然治療師並不是法律承認的醫生。亞省醫療保險不負責你看自然治療師的費用。自然治療師是列在黃頁電話簿，查 N - Naturopath。



Słownik

Ubezpieczenie (Insurance). Jest to porozumienie zawarte pomiędzy tobą a firmą ubezpieczeniową lub pomiędzy tobą a rządem. Najczęściej spotykane rodzaje ubezpieczeń to ubezpieczenie samochodu, ubezpieczenie własności i ubezpieczenie życia. W zamian za pewną sumę pieniędzy, którą płacisz firmie ubezpieczeniowej (składki ubezpieczeniowej), firma ta zgadza się na poniesienie całkowitych lub częściowych kosztów szkód, poniesionych w razie wypadku, pożaru lub kradzieży. Firmy ubezpieczeniowe wymienione są w książce *yellow pages* pod literą I: Insurance. Możesz również zakupić ubezpieczenie zdrowia. W Kanadzie istnieją rządowe oraz prywatne ubezpieczenia zdrowia. Patrz na stronach 29 do 33.

Local Board of Health. Lokalna Komisja Zdrowia. Patrz Public Health Unit.

Lekarstwa (Medicine). Substancje lecznicze, które przyjmujesz w różnej formie, gdy źle się czujesz lub jesteś chory. Lekarstwo może sprawić, że poczujesz się lepiej, może ono również wyleczyć twoją chorobę. Patrz również lekarstwa ogólnodostępne i recepty (Over-the-Counter Medicine i Prescriptions).

Homeopata (Naturopath). Jest to specjalista, który leczy choroby przy zastosowaniu odpowiedniej diety i ćwiczeń. Leczenie przy użyciu ziół nazywa się ziołolecznictwem i jest stosowane często przez homeopatów. W Albercie homeopaci nie są uznawani za lekarzy medycyny. Alberta Health Care Insurance nie opłaci twoich wizyt u homeopaty. Homeopaci są wymienieni w książce *yellow pages* pod literą N: Naturopath.

Diccionario de la Salud

Seguro (Insurance). Es un contrato entre usted y una compañía de seguros, o entre usted y el gobierno. Los tipos más comunes de seguros son los seguros de coches, de casas y de vida. Usted acepta pagar cierto dinero a la compañía. La compañía de seguros pagará todos o algunos de los gastos si usted tiene un accidente, si hay un incendio en su casa o si le roban algo. Las compañías de seguros están en las *páginas amarillas*. Busque Insurance en la I. También puede tener un seguro de salud. Hay un plan de seguro de salud del gobierno y hay planes de seguro de salud privados. Ver *páginas* 29 a 33.

Junta de Salud Local (Local Health Board). Ver Unidades Sanitarias Públicas.

Medicamento (Medicine). Píldoras, sustancias químicas, comida u otras cosas que usted toma cuando está enfermo. Los medicamentos pueden hacer que usted se sienta mejor. También pueden ayudar para que usted se cure. Ver Medicamentos de venta libre y Recetas.

Naturistas (Naturopaths). Es gente que usa la comida y los ejercicios para curar problemas de salud. Muchos naturistas usan hierbas y se los llama a veces médicos herboristas. En Alberta, los naturistas no son reconocidos como médicos. El Seguro de Salud de Alberta no pagará sus visitas a un naturista. Los naturistas están en las *páginas amarillas*. Busque Naturopath en la N.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Bảo hiểm (Insurance). Đây là sự thỏa thuận giữa bạn và công ty bảo hiểm hoặc bạn và chính phủ. Những loại bảo hiểm thông thường là bảo hiểm xe cộ, tài sản, nhân thọ. Bạn đồng ý trả một số tiền cho Công Ty Bảo Hiểm. Công Ty đồng ý trả tất cả hoặc một phần tổn phí nếu bạn bị tai nạn, hỏa hoạn hoặc mất cắp. Các công ty bảo hiểm được liệt kê trong điện thoại niên giám nơi các trang màu vàng dưới văn I cho chữ Insurance (Bảo Hiểm). Bạn cũng có thể mua bảo hiểm y tế. Có chương trình Bảo Hiểm Y Tế do chính phủ và cũng có kế hoạch bảo hiểm Tư. Xem trang 29-33.

Ban Y Tế Địa Phương (Local Board of Health). Xem đơn vị Y Tế công cộng.

Y-dược (thuốc men) (Medicine). Thuốc viên, các hóa chất, thực phẩm hoặc những thứ khác bạn có thể dùng khi bạn đau ốm. Thuốc men giúp bạn cảm thấy đỡ hơn. Nó cũng có thể giúp chữa trị các vấn đề liên quan đến sức khỏe của bạn. Xem Chữ Y Dược không cần toa bác sĩ và toa thuốc.

Thầy trị bệnh theo phương pháp quân bình thực phẩm và vận động (Naturopath). Những người này sử dụng thực phẩm và sự vận động để chữa các vấn đề liên quan đến sức khỏe. Nhiều thầy sử dụng các loại cây cỏ nên đôi khi được gọi là Lang Y. Tại Alberta, các loại thầy này không được công nhận là Y Khoa bác sĩ. Bảo Hiểm Y Tế không trả phí tiền cho bạn viếng các Thầy Lang. Lang Y được liệt kê trong điện thoại niên giám các trang màu vàng dưới văn N chữ Naturopath.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯



911. This is the telephone number that you can call in some cities if you have an emergency. See page 16.

Nutrition. Your body gets nutrition from food. You need to eat a variety of foods to get good nutrition. See page 26.

Optometrist. This is a person who can check your eyesight and decide if you need eyeglasses. The optometrist can also determine what type of eyeglasses you need. Alberta Health Care Insurance pays for part of the cost of your visit to the optometrist. It does not pay for your eyeglasses. Optometrists are listed in the *yellow pages* under O for Optometrists.

Over-the-counter medicine. This is medicine you can buy without a doctor's prescription. Drugstores and grocery stores sell over-the-counter medicines. The most common over-the-counter medicines are aspirin, vitamins and medicines for colds. See *prescription*.

Patient. This is a person who gets health care. If you are seeing a doctor, you are your doctor's patient. There are many patients in hospitals.

911: 這是當你有緊急情況時，要打的電話號碼。見第16頁。

營養 (Nutrition). 你的身體從食物中攝取營養，你需要吃多種的食物方可得到好的營養。見第26頁。

配鏡師 (Optometrist). 是負責檢查你的眼睛，並決定你是否需要配眼鏡。配鏡師還診斷你需要那種眼鏡。亞省醫療保險負責你看配鏡師的部份費用，不負責你的眼鏡費用。配鏡師列在黃頁電話簿，請查 O - Optometristis 。

不需處方的藥品 (Over-the-counter medicine).

這是不需要醫生處方你就可以買到的藥品。藥店及雜貨店都有出售。最普通的不需處方藥品有阿士匹林、維他命、以及傷風感冒藥。見處方。

病人 (Patient). 是因健康問題需要照顧的人。當你去見醫生，你就是醫生的病人。在醫院裏有很多病人。

Słownik

911. Jest to numer telefonu, pod który możesz telefonować w niektórych miastach w nagłych wypadkach. Patrz strona 16.

Pokarm (Nutrition). Inaczej substancja odżywcza. Organizm czerpie substancje odżywcze z żywności. Dla zapewnienia dobrego odżywiania organizmu, spożywana żywność powinna być urozmaicona. Patrz strona 26.

Optyk - okulista (Optometrist). Jest to osoba, która może sprawdzić twój wzrok i zdecydować, czy potrzebujesz okularów oraz jaki rodzaj okularów jest właściwy. Alberta Health Care Insurance opłaca część kosztów wizyty do optyka -okulisty. Nie pokrywa natomiast kosztu okularów. Optycy - okuliści wymienieni są w książce *yellow pages* pod literą O: Optometrists.

Lekarstwa ogólnodostępne (Over-the-counter medicine). Są to lekarstwa, które możesz kupić bez recepty lekarskiej. Drogerie i sklepy spożywcze sprzedają lekarstwa nie wymagające recept. Najbardziej popularne lekarstwa tego typu to aspiryna, witaminy i lekarstwa przeciw przeziębieniu. Patrz recepta (Prescription).

Pacjent (Patient). Jest to osoba, która jest leczona. Jeżeli zgłaszasz się do lekarza, jesteś jego pacjentem. W szpitalach znajduje się wielu pacjentów.

Diccionario de la Salud

911. Este es el número de teléfono al que usted puede llamar en algunas ciudades, si se produce un caso de emergencia. Ver página 16.

Nutrición (Nutrition). Su cuerpo se nutre con los alimentos. Usted necesita comer una variedad de alimentos para tener una buena nutrición. Ver página 26.

Optometrista (Optometrist). Es una persona que puede revisar su vista y decidir si usted necesita anteojos. El optometrista también puede determinar qué tipo de anteojos usted necesita. El Seguro de Salud de Alberta paga una parte de su visita al optometrista. No paga sus anteojos. Los optometristas están en las *páginas amarillas*. Busque Optometrist en la O.

Medicamentos de venta libre (Over-the-counter medicine). Son medicamentos que usted puede comprar sin receta médica. En los comercios llamados "drugstores" y en los almacenes de comestibles se venden medicamentos de venta libre. Los medicamentos de venta libre más comunes son las aspirinas, las vitaminas y los medicamentos para los resfriados o catarros. Ver Receta.

Paciente (Patient). Es una persona que recibe atención médica. Si usted visita a un médico, usted es el paciente del médico. Hay muchos pacientes en los hospitales.

Tự Điển Về Sức Khỏe

911. Đây là số điện thoại bạn có thể gọi ở một số thành phố nếu bạn gặp trường hợp khẩn cấp. Xem trang 16.

Dinh dưỡng (Nutrition). Thân thể bạn lấy dinh dưỡng từ thức ăn. Bạn cần ăn đủ ăn đủ loại để có đầy đủ dinh dưỡng. Xem trang 26.

Chuyên viên đo và làm kiềng mắt (Optometrist). Đây là người khám mắt bạn và quyết định xem bạn có cần kiềng mắt không. Bảo Hiểm Y Tế Alberta trả một phần tiền phí khi bạn đi khám chuyên viên nhãn khoa. Kiềng mắt của bạn không được bảo hiểm này trả. Chuyên viên nhãn khoa được liệt kê trong điện thoại niên giám các trang màu vàng dưới văn O chữ Optometrist.

Y dược không cần toa bác sĩ (Over the counter medicine). Đây là loại thuốc men bạn có thể mua mà không cần toa bác sĩ. Các tiệm thuốc tây và tiệm tạp hóa bán những loại thuốc này. Các thứ thuốc thông dụng không cần toa bác sĩ như Aspirin, thuốc bổ và thuốc trị cảm cúm. Xem Toa Thuốc.

Bệnh Nhân (Patient). Đây là người được chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn đi khám bác sĩ thì bạn là bệnh nhân của bác sĩ bạn. Có nhiều bệnh nhân tại bệnh viện.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Pharmacist. This is a person who is trained to work with drugs and medicine. When your doctor gives you a prescription for medicine, you take it to a pharmacist. Pharmacists work in drugstores and pharmacies. See page 14.

Physiotherapist. These are health workers who use exercise and massage to treat problems with bones and muscles. Alberta Health Care Insurance will pay for your visits to a physiotherapist if your doctor sends you to one. Physiotherapists are listed in the *yellow pages* under P for Physiotherapist.

Poison. This is anything that can make you sick or kill you if you eat or drink it. Paint is a poison. So are chemicals that kill insects. Medicine can be a poison if it is old or if you take too much. Many bottles with poisons inside have signs saying they are poison. If someone drinks or eats a poison, in some cities you can telephone 911. Tell the person who answers the telephone that someone has taken poison. The person will let you talk to someone who can help you.

Also look at the bottle. The label on the bottle may tell you what to do. If you go to the hospital, take the bottle of poison with you. This may make it easier for the doctor to treat you.

Prescription. This is a piece of paper with the name of the medicine your doctor says you need. Take the prescription to a drugstore. At the drugstore or pharmacy, a pharmacist will sell you the medicine. This is called filling your prescription. See page 14.

藥劑師 (Pharmacist). 是受過訓練的配藥人員，當你的醫生給你一張處方，你拿去給藥劑師。藥劑師是在藥店或藥房工作。見第14頁。

物理治療師 (Physiotherapist). 這是用運動按摩等來治療骨骼和肌肉等病患的衛生人員。如果你的醫生介紹你去看一位物理治療師，亞省醫療保險會負責費用。物理治療師是列在黃頁電話簿，請查 **P - Physiotherapist**。

毒藥 (Poison). 是任何吃下後會使你生病或死亡的東西。油漆是一種毒藥，殺蟲藥也是毒藥。醫藥如果放置過久，或用量過多，也會變成毒藥。很多裝毒物的瓶子上都有毒藥 (Poison) 的標記。如果有人喝了或吃了毒物，應馬上打電話911告訴接聽人有人服了毒，他會讓你同一個能幫助你的人通話。看看那瓶子，上面的標記可能會告訴你應如何處理。如果你去醫院，將毒藥瓶子帶去。這會方便醫生治療。

處方 (Prescription). 這是一張單子，由醫生寫下你應當用的藥品，把處方拿到藥店去，藥店的藥劑師就把那種藥賣給你。這稱為照方配藥。見第14頁。



Słownik

Farmaceuta (Pharmacist). Jest to specjalista mający przygotowanie zawodowe do pracy przy realizacji recept. Gdy lekarz przepisze ci receptę, dostarczasz ją do farmaceuty. Farmaceuci pracują w drogeriach i aptekach. Patrz strona 14.

Fizjoterapeuta (Physiotherapist). Są to pracownicy służby medycznej, którzy stosują masaże i ćwiczenia w celach leczenia problemów kostnych i mięśniowych. Alberta Health Care Insurance płaci za twoje wizyty u fizjoterapeuty, jeśli zostałeś skierowany przez swojego lekarza. Fizjoterapeuci są wymienieni w książce *yellow pages* pod literą P: Physiotherapist.

Trucizna (Poison). Jest to substancja szkodliwa dla zdrowia, która może spowodować chorobę lub śmierć w przypadku jej spożycia. Farby oraz substancje chemiczne używane do niszczenia insektów są truciznami. Lekarstwo może być trucizną, gdy jest przeterminowane lub użyte w nadmiernej ilości. Na wielu opakowaniach zawierających środki trujące jest umieszczony znak ostrzegawczy.

Jeżeli ktokolwiek spożyje truciznę, zatelefonuj pod numer 911. Powiedz osobie, która odbierze telefon, że nastąpiło zatrucie. Telefonistka połączy cię wówczas z osobą, która może ci pomóc.

Obejrzyj również butelkę z substancją trującą. Na etykiecie może być przepis, jak postępować w przypadku zatrucia. Jeśli udajesz się do szpitala, zabierz butelkę ze sobą. Może to pomóc lekarzowi w ustaleniu leczenia.

Recepta (Prescription). Jest to zlecenie wystawione przez lekarza na wydanie określonego leku. Dostarcz receptę do apteki lub drogerii, gdzie farmaceuta sprzeda ci lekarstwo. Jest to nazywane realizacją recepty. Patrz strona 14.

Diccionario de la Salud

Farmacéutico (Pharmacist). Es una persona que está preparada para trabajar con drogas y medicamentos. Cuando el médico le da un receta para medicamentos, usted se la entrega al farmacéutico. Los farmacéuticos trabajan en los comercios llamados "drugstores" y farmacias (pharmacies). Ver página 14.

Fisioterapeuta (Physiotherapist). Son personas que usan ejercicios y masajes para tratar problemas musculares y de huesos. El Seguro de Salud de Alberta pagará sus visitas a un fisioterapeuta si su médico le indica que vea a uno de ellos. Los fisioterapeutas están en las *páginas amarillas*. Busque Physiotherapist en la P.

Veneno (Poison). Es cualquier cosa que puede enfermarlo o matarlo si usted la come o la bebe. La pintura es un veneno. También lo son los productos químicos para matar insectos. Un medicamento puede ser un veneno si es viejo o si usted toma demasiado. Muchas botellas que contienen veneno, tienen un dibujo que indica que hay veneno allí.

Si alguien bebe o come veneno, llame al teléfono 911. Dígale a la persona que atiende el teléfono que alguien ha tomado veneno. Esa persona lo hará hablar con alguna otra que lo pueda ayudar.

También mire la botella. La etiqueta de la botella puede decir qué debe hacer. Si usted va al hospital, lleve la botella de veneno. Esto puede ayudar al médico a indicarle un tratamiento.

Receta (Prescription). Es un papel con el nombre del medicamento que su médico considera que usted necesita. Lleve la receta a un "drugstore". En el "drugstore" o farmacia, un farmacéutico le venderá el medicamento. Ver página 14.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Dược sĩ (Pharmacist). Là người được huấn luyện để lo về dược liệu và thuốc men. Khi bác sĩ cho toa mua thuốc, bạn mang toa tới một dược sĩ. Dược sĩ làm việc tại các tiệm thuốc tây và dược phòng. Xem trang 14.

Chuyên viên vật lý trị liệu (Physiotherapist). Đây là những người chuyên lo sức khỏe bằng cách sử dụng việc vận động và thoa bóp để trị bệnh đau xương và bắp thịt. Bảo Hiểm Y Tế Alberta sẽ trả phí tiền khi bạn viếng một chuyên viên vật lý trị liệu nếu bác sĩ gởi bạn tới người đó. Chuyên viên vật lý trị liệu được liệt kê trong niên giám điện thoại các trang màu vàng dưới văn P chữ Physiotherapist.

Độc dược (Poison). Bất cứ thứ gì có thể gây bệnh cho bạn hoặc bạn có thể chết nếu bạn ăn hoặc uống phải thứ đó. Sơn là một chất độc. Các chất hóa học diệt trừ sâu bọ cũng vậy. Thuốc men có thể là một độc dược nếu cũ hoặc bạn uống nhiều quá. Nhiều loại thuốc với độc dược bên trong thường có nhãn đề đó là độc dược.

Nếu có người uống hoặc ăn một chất độc, gọi điện thoại ngay cho 911. Báo cho người trả lời điện thoại là có người uống độc dược. Người đó sẽ đề bạn nói chuyện với kẻ có thể giúp bạn.

Cũng cần phải nhìn kỹ lọ đựng. Nhãn bên ngoài lọ sẽ cho bạn biết phải làm gì. Nếu bạn tới bệnh viện, nhớ mang theo lọ đựng độc dược. Như vậy để cho bác sĩ điều trị bạn hơn.

Toa thuốc (Prescription). Đây là một mảnh giấy với tên thuốc mà bác sĩ bảo bạn cần. Mang Toa thuốc đến tiệm thuốc tây. Tại Tiệm thuốc tây hay dược phòng, dược sĩ sẽ bán thuốc cho bạn. Đây gọi là bán thuốc theo toa. Xem trang 14.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Psychologist. This is a person trained to talk to people about their personal problems. See page 27.

Public Health Units. These are medical offices where community health nurses and doctors offer free health care and information to families. You must show your Alberta Health Care Insurance card. They are also called Local Boards of Health. Most cities and towns have Public Health Units or Local Boards of Health. To find the address and telephone number of a Public Health Clinic, look in the *white pages* under C for the name of the city, V for village or T for town. Then find Health Unit or Board of Health. See pages 22 and 23.

Receptionist. This is a person who works at the front desk in an office. The receptionist greets people who come to the office and answers the telephone. In a doctor's or dentist's office, the receptionist will make an appointment for you. When you arrive for your appointment, you tell the receptionist your name and the time of your appointment.

Refer. This means to send you to another doctor. If you have a special health problem, your doctor will refer you a specialist. This is also called giving you a referral or referring you.

Register. This means to give your name and address to an office. To get Alberta Health Care Insurance benefits, you must give your name or register with the Alberta Health Care Insurance Plan. See page 29.

心理學家 (Psychologist). 這是一個受過訓練可以跟人們談論個人問題的人。見第27頁。

公共衛生局 (Public Health Units).
見衛生局, 第22-23頁

接待員 (Receptionist). 這是在接待處工作的人。接待員負責接電話, 和接待來客。在醫生或牙醫的診所裏, 接待員負責給你預約時間, 當你赴約時, 請告訴接待員你的姓名及你的預約時間。

介紹 (Refer). 意思是叫你看另外一位醫生, 如果你有特別病症, 你的醫生會介紹你看一位專科醫生。這又稱為給你一個推薦 (**Referral**) 或者把你介紹給另一位醫生。

註冊 (Register). 意思是將你的姓名地址告知一個機構。要得到亞省醫療保險, 你必須先向亞省醫療保險計劃登記。見第29頁。

Słownik

Psycholog (Psychologist). Jest to osoba, mająca przygotowanie zawodowe do rozmawiania z ludźmi o ich problemach osobistych. Patrz strona 27.

Public Health Units. Jednostki Zdrowia Publicznego. Są to ośrodki, gdzie pielęgniarki zdrowia społecznego i lekarze udzielają bezpłatnie pomocy i porad rodzinom. Należy tam okazać kartę ubezpieczenia (Alberta Health Care Insurance card). Jednostki te zwane są również Lokalnymi Komisjami Zdrowia (Local Boards of Health). Aby znaleźć adres i numer telefonu tej instytucji, szukaj w książce *white pages*, w zależności od tego w jakiej miejscowości się znajdujesz, duże miasto — pod literą C: City, wieś/osiedle — pod literą V: Village, małe miasto — pod literą T: Town. Potem znajdź Health Unit albo Board of Health. Patrz na stronach 22 i 23.

Recepcjonistka (Receptionist). Jest to osoba, która pracuje przy wejściu do biura lub urzędu. Recepcjonistka wita ludzi, którzy wchodzą oraz odpowiada na telefony. W gabinecie lekarskim lub dentystycznym recepcjonistka ustala terminy wizyt. Gdy przychodzisz na wizytę podaj jej swoje nazwisko i uzgodniony czas wizyty.

Skierować (Refer). Oznacza to przekazać do innego lekarza. Jeżeli masz specjalny problem zdrowotny, twój lekarz skieruje cię do specjalisty. W języku angielskim używa się terminu dawać skierowanie, giving a referral lub referring.

Rejestrować (Register). Oznacza to podanie twójemu nazwiska i adresu do wiadomości urzędu. Aby korzystać z Alberta Health Care Insurance musisz podać swoje nazwisko, czyli zarejestrować się w Alberta Health Care Insurance Plan. Patrz strona 29.

Diccionario de la Salud

Psicólogo (Psychologist). Es una persona preparada para hablar con gente que tiene problemas personales. Ver página 27.

Unidades Sanitarias Públicas (Public Health Units). Son consultorios médicos donde médicos y enfermeras de la comunidad ofrecen gratuitamente servicios médicos y asesoramiento a las familias. Usted debe mostrar su tarjeta del Seguro de Salud de Alberta. También se los llama Juntas de Salud Locales (Local Board of Health). La mayoría de las ciudades y pueblos tienen Unidades Sanitarias Públicas o Juntas de Salud Locales. Para encontrar la dirección y el número de teléfono de una de estas Unidades, busque en las *páginas blancas*. Busque el nombre de su ciudad en la C (city), o el de su pueblo en la T (town) o el de su poblado en la V (village). Allí busque Health Unit o Board of Health. Ver páginas 22 y 23.

Recepcionista (Receptionist). Es una persona que trabaja en la recepción de una oficina. La recepcionista recibe a la gente que llega y contesta el teléfono. En el consultorio de un médico o de un dentista, la recepcionista le dará la fecha de una cita. Cuando usted llega para la visita, usted le dice a la recepcionista su nombre y la hora de la cita.

Derivar (Refer). Significa mandarle a usted que vea a otro médico. Si usted tiene un problema de salud especial, su médico lo derivará a un especialista.

Inscribirse (Register). Significa dar su nombre y dirección en una oficina. Para obtener los beneficios del Seguro de Salud de Alberta, usted debe dar su nombre, o inscribirse en el plan del Seguro de Salud de Alberta. Ver página 29.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Tâm lý gia (Psychologist). Đây là người được huấn luyện để nói chuyện với người ta về những vấn đề cá nhân. Xem trang 27.

Đơn vị Y Tế Công Cộng (Public Health Units). Đây là các văn phòng Y Tế mà nơi đó các Y Tá và Bác Sĩ phục vụ cộng đồng chăm sóc sức khỏe và hướng dẫn miễn phí cho các gia đình. Bạn phải trình thẻ bảo hiểm Y Tế Alberta. Các nơi đó còn được gọi là Ban Y Tế địa phương. Phần lớn các đô thị hay thị trấn đều có các Đơn Vị Y Tế Công Cộng hay Ban Y Tế địa phương. Tìm địa chỉ và số điện thoại của một phòng Y Tế Công Cộng, xem trong niên giám điện thoại nơi các trang màu trắng dưới văn C cho chữ City (tên thành phố), V cho chữ Village (Làng) hay T cho chữ Town (Thị Trấn). Rồi tìm Health Unit (đơn vị Y Tế) hoặc Board of Health (Ban Y Tế). Xem trang 22 và 23.

Tiếp dẫn viên (Receptionist). Đây là người làm việc tại bàn giấy đặt trước một văn phòng. Tiếp dẫn viên chào hỏi người đến văn phòng và trả lời điện thoại. Trong văn phòng bác sĩ hoặc nha sĩ tiếp dẫn viên làm hẹn cho bạn. Khi bạn đến vào giờ hẹn, bạn cho Tiếp dẫn viên biết tên và giờ bạn hẹn.

Giới thiệu (Refer). Có nghĩa là giới thiệu bạn đến một bác sĩ khác. Nếu bạn gặp vấn đề sức khỏe đặc biệt, bác sĩ bạn sẽ giới thiệu bạn với một bác sĩ chuyên khoa. Đây gọi là giới thiệu bạn.

Đăng ký (Register). Có nghĩa là cho một cơ quan biết tên và địa chỉ của bạn. Để hưởng quyền lợi Bảo Hiểm Y Tế Alberta, bạn phải cho tên hoặc đăng ký với kế hoạch Bảo Hiểm Y Tế Alberta. Xem trang 29.

A Health Dictionary

醫療保健詞匯

Specialist. This is a doctor who only looks after one type of health problem.

Cardiologist — heart doctor

Dermatologist — skin doctor

Gynecologist — women's health

Internist — internal medicine. For example, they treat blood, heart and digestion problems.

Neurologist — nervous system and brain

Obstetrician — delivers babies. Most gynecologists are also obstetricians

Pediatrician — children's health

Psychiatrist — personal and emotional counselling

Radiologist — works with X-ray machines for tests and treatment of disease

Surgeon — operates on patients

Treatment. When you have a health problem, and the doctor helps you with that problem, you are getting treatment.

Vaccination. See Immunization.

X-rays. X-rays are photographs of the inside of your body. Doctors will take X-rays. So will dentists. The X-rays show the doctor what is wrong with the body. For example, the X-rays show if you have broken bones or holes in your teeth. Do not have X-rays without protection if you are pregnant.

專科醫生 (Specialist). 這是專門看顧某一專科的醫生：

Cardiologist 心臟科醫生

Dermatologist 皮膚科醫生

Gynecologist 婦科醫生

Internist 內科醫生

Neurologist 神經科醫生

Obstetrician 產科醫生

Pediatrician 小兒科醫生

Psychiatrist 精神科醫生

Radiologist 放射科醫生

Surgeon 外科醫生

治療 (Treatment). 當你有健康問題，醫生為你解決這問題；這就是接受治療。

打預防針 (Vaccination). 見免疫。

X 光 (X-rays). 是透視身體內部的照片。醫生及牙醫都用X 光，醫生用X 光片查看身體是否有毛病。例如：你的腿骨是否折斷，或牙齒是否有洞。當你懷孕時，如沒有保護，不可照X 光。

Słownik

Specjalista (Specialist). Jest to lekarz, który zajmuje się leczeniem w jednej dziedzinie problemów zdrowotnych.

Poniżej podano listę najczęściej spotykanych specjalności.

Kardiolog (Cardiologist) - choroby serca

Dermatolog (Dermatologist) - choroby skóry

Ginekolog (Gynecologist) - choroby kobiece

Internista (Internist) - choroby wewnętrzne. Na przykład układu krwionośnego, serca i przewodu pokarmowego.

Neurolog (Neurologist) - mózg i system nerwowy

Położnik (Obstetrician) - przyjmowanie porodów. Większość ginekologów jest również położnikami.

Pediatra (Pediatrician) - choroby dzieci

Psychiatra (Psychiatrist) - problemy psychiczne i emocjonalne

Rentgenolog (Radiologist) - pracuje przy urządzeniach rentgenowskich do wykonywania zdjęć i leczenia schorzeń.

Chirurg (Surgeon) - przeprowadza operacje.

Leczenie (Treatment). Udzielanie pomocy organizmowi w zwalczaniu choroby.

Szczepienie (Vaccination). Patrz hasło szczepienie (Immunization).

Prześwietlenie rentgenowskie (X-rays). Jest to dokonywanie zdjęć organów wewnętrznych przy użyciu promieni rentgenowskich.

Wykorzystywane jest przez lekarzy i dentystów. Zdjęcie może wykazać zmiany chorobowe w organizmie, na przykład pokazuje złamane kości lub ubytki w zębach. Kobiety w ciąży nie powinny być poddawane prześwietleniu rentgenowskiemu bez specjalnego zabezpieczenia.

Diccionario de la Salud

Especialista (Specialist). Es un doctor que trata solamente un tipo de problema de salud.

Cardiólogo (Cardiologist): corazón

Dermatólogo (Dermatologist): piel

Ginecólogo (Gynecologist): enfermedades de mujer

Internista (Internist): medicina interna. Por ejemplo, trata la sangre, el corazón y los problemas digestivos.

Neurólogo (Neurologist): sistema nervioso y cerebro

Obstetra (Obstetrician): nacimiento de niños. La mayoría de los ginecólogos son también obstetras.

Pediatra (Pediatrician): salud de los niños

Psiquiatra (Psychiatrist): problemas personales y emocionales

Radiólogo (Radiologist): trabaja con rayos X (radiografías) para el examen y tratamiento de enfermedades

Cirujano (Surgeon): opera pacientes

Tratamiento (Treatment). Cuando usted tiene un problema de salud, y su doctor se ocupa del problema, le da un tratamiento.

Vacunación (Vaccination). Ver Inmunización.

Radiografía (X-rays). Las radiografías son fotografías del interior de su cuerpo. Los doctores toman radiografías. Lo mismo hacen los dentistas. La radiografía le muestra al médico cuál es el problema. Por ejemplo, una radiografía muestra si usted tiene un hueso roto o caries en los dientes. No se haga radiografías sin protección cuando usted está embarazada.

Tự Điển Về Sức Khỏe

Bác sĩ chuyên khoa (Specialist). Đây là bác sĩ chăm sóc một loại vấn đề liên quan đến sức khỏe.

Chuyên Khoa Tim (Cardiologist) — Bác sĩ chuyên về tim.

Chuyên Khoa Da (Dermatologist) — Bác sĩ chuyên trị da.

Chuyên Khoa Phụ Nữ (Gynecologist) — Bác sĩ chuyên trị các chứng bệnh phụ nữ.

Bác Sĩ Nội Khoa (Internist) — Nội dược. Ví dụ, họ chuyên trị về máu, Tim và các vấn đề tiêu hóa.

Bác Sĩ Thần Kinh (Neurologist) — Chuyên về hệ thống thần kinh và óc.

Bác Sĩ Sản Khoa (Obstetrician) — Đẻ đẻ. Phần lớn các bác sĩ chuyên trị bệnh phụ nữ là bác sĩ sản khoa.

Bác Sĩ Nhi Khoa (Pediatrician) — Chuyên về sức khỏe trẻ con.

Tâm Lý Gia (Psychiatrist) — Chuyên cố vấn về vấn đề tinh cảm và cá nhân.

Quang Tuyến Gia (Radiologist) — Chuyên sử dụng máy móc quang tuyến X để thử nghiệm và trị bệnh.

Bác Sĩ Giải Phẫu (Surgeon) — Mở xẻ bệnh nhân.

Tri liệu (Treatment). Khi bạn gặp một vấn đề sức khỏe, và bác sĩ giúp bạn về vấn đề đó, như vậy là bạn đang được chữa trị.

Chủng ngừa (Vaccination). Xem chữ chủng ngừa.

Quang tuyến X (X-rays). Quang Tuyến X là các phóng ảnh bộ phận bên trong thân thể bạn. Bác sĩ chụp hình quang tuyến X. Nha sĩ cũng vậy. Quang Tuyến X cho bác sĩ rõ có thể bạn bị đau như thế nào. Ví dụ, Quang Tuyến X cho biết xương bạn bị gãy hoặc có lỗ sâu răng. Không nên chụp hình quang tuyến mà không có đồ che chắn nếu bạn đang mang thai.

Immigrant Aid Organizations

移民援助組織

These addresses and telephone numbers were correct in 1984. They may have changed. Look in the telephone book for the new addresses and telephone numbers.

Calgary

Arusha Cross-Cultural Centre
233 - 10 Street NW
Calgary, Alberta
T2N 1V5
Telephone 270-3200

Calgary Catholic Immigration Society
Catholic Pastoral Centre
1916 - 2 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 1S3
Telephone 245-8800

Calgary Immigrant Aid Society
223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telephone 265-1120

Calgary Immigrant Women's Centre
200A, 223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telephone 266-0822

Jewish Family Service
Rm. 200, 4014 Macleod Trail South
Calgary, Alberta
T2G 2R7
Telephone 287-3510

下列都是1984年的地址和電話號碼，有的可能已經變了。請查看新電話簿。

卡爾加里 (Calgary)

阿露夏文化交流中心
(Arusha Cross-Cultural Centre)
233- 10 Street NW
Calgary, Alberta
T2N 1V5
Telephone 270-3200

天主教移民服務社
(Calgary Catholic Immigration Society)
Catholic Pastoral Centre
1916 - 2 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 1S3
Telephone 245-8800

卡爾加里移民援助社
(Calgary Immigrant Aid Society)
223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telephone 265-1120

卡爾加里移民婦女中心
(Calgary Immigrant Women's Centre)
200A, 223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telephone 266-0822

猶太家庭服務社
(Jewish Family Service)
Rm. 200, 4014 Macleod Trail South
Calgary, Alberta
T2G 2R7
Telephone 287-3510

Organizacje pomocy emigrantom

Adresy i numery telefonów podane poniżej były aktualne w roku 1984. Mogły one ulec zmianom. Sprawdź w książce telefonicznej, czy są one nadal aktualne.

Calgary

Arusha Cross-Cultural Centre
(Centrum Międzykulturowe "Arusha")
233 - 10 Street NW
Calgary, Alberta
T2N 1V5
Telefon 270-3200

Calgary Catholic Immigration Society
(Katolickie Stowarzyszenie Emigracyjne)
Catholic Pastoral Centre
1916 - 2 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 1S3
Telefon 245-8800

Calgary Immigrant Aid Society
(Stowarzyszenie Pomocy Emigrantom w Calgary)
223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telefon 265-1120

Calgary Immigrant Women's Centre
(Centrum Kobiet — Emigrantek w Calgary)
200 A, 223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Telefon 266-0822

Jewish Family Service
(Żydowskie Służby Rodzinne)
Rm. 200, 4014 Macleod Trail South
Calgary, Alberta
T2G 2R7
Telefon 287-3510

Organizaciones de Ayuda al Inmigrante

Estas direcciones y números de teléfono eran correctos en 1984. Pueden haber cambiado. Busque en la guía de teléfonos las nuevas direcciones y números telefónicos.

Calgary

Arusha Cross-Cultural Centre
(Centro Multicultural)
233 - 10 Street NW
Calgary, Alberta
T2N 1V5
Teléfono 270-3200

Calgary Catholic Immigration Society
(Sociedad de Inmigrantes Católicos)
Catholic Pastoral Centre
1916 - 2 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 1S3
Teléfono 245-8800

Calgary Immigrant Aid Society
(Sociedad de Ayuda al Inmigrante)
223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Teléfono 265-1120

Calgary Immigrant Women's Centre
(Centro de Mujeres Inmigrantes)
200A, 223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Teléfono 266-0822

Jewish Family Service
(Servicios para la Familia Judía)
Rm. 200, 4014 Macleod Trail South
Calgary, Alberta
T2G 2R7
Teléfono 287-3510

Những tổ chức giúp đỡ dân di trú

Những địa chỉ và số điện thoại sau đây là hoàn toàn đúng trong năm 1984. Nó có thể thay đổi sau này. Tìm trong cuốn điện thoại niên giám để có địa chỉ và số điện thoại mới nếu có thay đổi.

Calgary

Arusha Cross - Cultural Centre
(Trung Tâm Liên Hiệp Văn Hóa Arusha)
233 - 10 Street NW
Calgary, Alberta
Điện thoại 270-3200

Calgary Catholic Immigration Society
(Hội Công Giáo Giúp đỡ Dân di trú Calgary)
Catholic Pastoral Centre (Trung Tâm Công giáo)
1916 - 2 Street W
Calgary, Alberta
T2S 1S3
Điện thoại 245-8800

Calgary Immigrant Aid Society
(Hội Giúp Đỡ Dân Di trú Calgary)
223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Điện thoại 265-1120

Calgary Immigrant Women's Centre
(Trung Tâm dành cho Phụ Nữ Di Trú Calgary)
200A, 223 - 12 Avenue SW
Calgary, Alberta
T2R 0G9
Điện thoại 266-0822

Jewish Family Service
(Văn phòng Cố vấn về Gia Đình của người Do Thái)
Phòng 200, 4014 McLeod Trail South
Calgary, Alberta
T2G 2R7
Điện thoại 287-3510

Immigrant Aid Organizations

移民援助組織

La Société Franco-Canadienne de Calgary
Room 101, 1809 - 5 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 2A8
Telephone 262-7074

YWCA
320 - 5 Avenue SE
Calgary, Alberta
T2G 0E5
Telephone 263-1550

Camrose

Catholic Social Services/Immigration Services
#2, 4908 - 50 Street
Camrose, Alberta
T4V 1R1
Telephone 672-1304

Edmonton

Catholic Social Services/Immigration Services
10420 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W1
Telephone 424-3545

Changing Together
(a Centre for Immigrant Women)
Alex Taylor School
9321 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 3T7
Telephone 421-0175

卡爾加里法- 加社會
(La Societe Franco-Canadienne de Calgary)
Room 101, 1809 - 5 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 2A8
Telephone 262-7074

基督教女青年會
(YWCA)
320 - 5 Avenue SE
Calgary, Alberta
T2G 0E5
Telephone 263-1550

勸杜羅斯 (Camrose)

天主教社會移民服務社
(Catholic Social Services/Immigration Services)
#2, 4908 - 50 Street
Camrose, Alberta
T4V 1R1
Telephone 672-1304

埃德蒙頓 (Edmonton)

天主教社會移民服務社
(Catholic Social Services/Immigration Services)
10420 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W1
Telephone 424-3545

齊改 (婦女移民中心) 亞歷克斯泰勒學校
(Changing Together - a Centre for Immigrant Women)
Alex Taylor School
9321 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 3T7
Telephone 421-0175

Organizacje pomocy emigrantom

La Société Franco-Canadienne de Calgary
(Towarzystwo Kanadyjczyków Francuskiego
Pochodzenia w Calgary)
Room 101, 1809 - 5 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 2A8
Telefon 262-7074

YWCA
(Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodych
Kobiet)
320 - 5 Avenue SE
Calgary, Alberta
T2G 0E5
Telefon 263-1550

Camrose

Catholic Social Services/Immigration Services
(Katolickie Służby Socjalne/Służby Emigracyjne)
No. 2, 4908 - 50 Street
Camrose, Alberta
T4V 1R1
Telefon 672-1304

Edmonton

Catholic Social Services/Immigration Services
(Katolickie Służby Socjalne/Służby Emigracyjne)
10420 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W1
Telefon 424-3545

Changing Together
(A Centre for Immigrant Women)
(Centrum Kobiet — Emigrantek "Changing
Together")
Alex Taylor School
9321 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 3T7
Telefon 421-0175

Organizaciones de Ayuda al Inmigrante

La Société Franco-Canadienne de Calgary
(Sociedad Franco-Canadiense)
Room 101, 1809 - 5 Street SW
Calgary, Alberta
T2S 2A8
Teléfono 262-7074

YWCA
(Asociación Cristiana de Jóvenes)
320 - 5 Avenue SE
Calgary, Alberta
T2G 0E5
Teléfono 263-1550

Camrose

Catholic Social Services/Immigration Services
(Servicios Sociales Católicos/Servicios de
Inmigración)
No. 2, 4908 - 50 Street
Camrose, Alberta
T4V 1R1
Teléfono 672-1304

Edmonton

Catholic Social Services/Immigration Services
(Servicios Sociales Católicos/Servicios
de Inmigración)
10420 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W1
Teléfono 424-3545

Changing Together
(Un Centro Para Mujeres Inmigrantes)
Alex Taylor School
9321 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 3T7
Teléfono 421-0175

Những tổ chức giúp đỡ dân di trú

La Société Franco-Canadienne de Calgary
(Hội Người Canada gốc Pháp Calgary)
Room 101, 1809 - 5 Street SW
Calgary, Alberta
W5S 2A8
Điện thoại 262-7074

YWCA (Hội Thanh Nữ Cơ Đốc Giáo)
320 - 5 Avenue SE
Calgary, Alberta
T2G 0E5
Điện thoại 263-1550

Camrose

Catholic Social Services/Immigration Services
(Sở Công Giáo Phục Vụ Xã Hội/Ngành Phục Vụ
Người Di Trú)
#2, 4908 - 50 Street
Camrose, Alberta
T4V 1R1
Điện thoại 672-1304

Edmonton

Catholic Social Services/Immigration Services
(Sở Công Giáo Phục Vụ Xã Hội/Ngành Phục Vụ
Người Di Trú)
10420 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W1
Điện thoại 424-3545

Changing Together (a Centre for Immigrant Women)
Cùng nhau thay đổi
(Một trung tâm dành cho Phụ nữ Di trú)
Alex Taylor School
9321 Jasper Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 3T7
Điện thoại 421-0175

Immigrant Aid Organizations

移民援助組織

Chinese Community Service Centre
9540 - 102 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0E3
Telephone 429-3111

Christian Immigration Society
10704 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W8
Telephone 426-7165

Edmonton Immigrant Services Association
MacKay Avenue School
10425 - 99 Avenue
Edmonton, Alberta
T5K 0E5
Telephone 420-6880

Edmonton Multicultural Society
The McLeod Building, Suite 414
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0N8
Telephone 420-6866

Edmonton Viets Association
10905 - 106 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0R2
Telephone 426-1090

East Indian Counselling Services
5314 - 89 Street
Edmonton, Alberta
T6E 5P9
Telephone 468-7170

華人社區服務中心
(Chinese Community Service Centre)
9540 - 102 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0E3
Telephone 429-3111

基督教移民會社
(Christian Immigration Society)
10704 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W8
Telephone 426-7165

埃德蒙頓移民服務協會
(Edmonton Immigrant Services Association)
MacKay Avenue School
10425 - 99 Avenue
Edmonton, Alberta
T5K 0E5
Telephone 420-6880

埃德蒙頓多元文化社
(Edmonton Multicultural Society)
The McLeod Building, Suite 414
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0N8
Telephone 420-6866

埃德蒙頓越民協會
(Edmonton Viets Association)
10905 - 106 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0R2
Telephone 426-1090

東印度顧問服務中心
(East Indian Counselling Services)
5314 - 89 Street
Edmonton, Alberta
T6E 5P9
Telephone 468-7170

Organizacje pomocy emigrantom

Chinese Community Service Centre
(Centrum Służb Społeczności Chińskiej)
9540 - 102 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0E3
Telefon 429-3111

Christian Immigration Society
(Chrześcijańskie Towarzystwo Emigracyjne)
10704 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W8
Telefon 426-7165

Edmonton Immigrant Services Association
(Stowarzyszenie Służb Emigracyjnych
w Edmonton)
MacKay Avenue School
10425 - 99 Avenue
Edmonton, Alberta
T5K 0E5
Telefon 420-6880

Edmonton Multicultural Society
(Towarzystwo Wielokulturowe w Edmonton)
The McLeod Building, Suite 414
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0N8
Telefon 420-6866

Edmonton Viets Association
(Stowarzyszenie Wietnamskie w Edmonton)
10905 - 106 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0R2
Telefon 426-1090

East Indian Counselling Services
(Służby Doradcze dla Hindusów)
5314 - 89 Street
Edmonton, Alberta
T6E 5P9
Telefon 468-7170

Organizaciones de Ayuda al Inmigrante

Chinese Community Service Centre
(Centro Chino)
9540 - 102 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0E3
Teléfono 429-3111

Christian Immigration Society
(Sociedad Cristiana de Inmigración)
10704 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W8
Teléfono 426-7165

Edmonton Immigrant Services Association
(Servicios para el Inmigrante)
MacKay Avenue School
10425 - 99 Avenue
Edmonton, Alberta
T5K 0E5
Teléfono 420-6880

Edmonton Multicultural Society
(Sociedad Multicultural de Edmonton)
The McLeod Building, Suite 414
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0N8
Teléfono 420-6866

Edmonton Viets Association
(Asociación Vietnamita)
10905 - 106 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0R2
Teléfono 426-1090

East Indian Counselling Services
(Servicio de Asesoramiento Hindú)
5314 - 89 Street
Edmonton, Alberta
T6E 5P9
Teléfono 468-7170

Những tổ chức giúp đỡ dân di trú

Chinese Community Service Centre
(Trung Tâm Phục Vụ Cộng Đồng của người Hoa Kiều)
9540 - 102 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0E3
Điện thoại 429-3111

Christian Immigration Society
(Hội Tin lành Giúp Dấn Di Trú)
10704 - 107 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0W8
Điện thoại 426-7165

Edmonton Immigrant Services Association
(Hội Giúp Dấn Di Trú Edmonton)
MacKay Avenue School
10425 - 99 Avenue
Edmonton, Alberta
T5K 0E5
Điện thoại 420-6880

Edmonton Multicultural Society
(Hội Đa Văn Hóa Edmonton)
The McLeod Building, Suite 414
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0N8
Điện thoại 420-6866

Edmonton Viets Association
(Hội Việt Kiều Edmonton)
10905 - 106 Avenue
Edmonton, Alberta
T5H 0R2
Điện thoại 426-1090

East Indian Counselling Services
(Văn phòng Cố Vấn của Người Ấn Độ)
5314 - 89 Street
Edmonton, Alberta
T6E 5P9
Điện thoại 468-7170

Immigrant Aid Organizations

移民援助組織

Jewish Family Services
606 McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telephone 424-6346 or 424-9554

Mennonite Centre for Newcomers
Room 311, 10766 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M1
Telephone 424-7714 or 424-7709

Order of St. Barnabas
Suite 400, McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telephone 428-7094

Ukrainian Canadian Social Services
#204, 10852 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M5
Telephone 424-5218

Lethbridge

Lethbridge Immigrant Settlement Association
506 - 4 Avenue, South
Lethbridge, Alberta
T1J 0N3
Telephone 327-5333

猶太家庭服務社
(Jewish Family Services)
606 McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telephone 424-6346 or 424-9554

門諾宗移民中心
(Mennonite Centre for Newcomers)
Room 311, 10766 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M1
Telephone 424-7714 or 424-7709

聖巴拿巴團體
(Order of St. Barnabas)
Suite 400, McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telephone 428-7094

烏克蘭人拿大人社區服務中心
(Ukrainian Canadian Social Services)
#204, 10852 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M5
Telephone 424-5218

累斯布里季 (Lethbridge)

累斯布里季 移民定居協會
(Lethbridge Immigrant Settlement Association)
506 - 4 Avenue, South
Lethbridge, Alberta
T1J 0N3
Telephone 327-5333

Organizacje pomocy emigrantom

Jewish Family Services
(Żydowskie Służby Rodzinne)
606 McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telefon 424-6346, 424-9554

Mennonite Centre for Newcomers
(Centrum Mennonitów dla Nowoprzybytych)
Room 311, 10766 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M1
Telefon 424-7714, 424-7709

Order of St. Barnabas
(Reguła Św. Barnaby)
Suite 400, McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Telefon 428-7094

Ukrainian Canadian Social Services
(Ukraińsko — Kanadyjskie Służby Socjalne)
No. 204, 10852 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M5
Telefon 424-5218

Lethbridge

Lethbridge Immigrant Settlement Association
(Stowarzyszenie Osiedleńcze Emigrantów w Lethbridge)
506 - 4 Avenue, South
Lethbridge, Alberta
T1J 0N3
Telefon 327-5333

Organizaciones de Ayuda al Inmigrante

Jewish Family Services
(Servicios para la Familia Judía)
606 McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Teléfono 424-6346 o 424-9554

Mennonite Centre for Newcomers
(Centro Menonita)
Room 311, 10766 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M1
Teléfono 424-7714 o 424-7709

Order of St. Barnabas
(Orden de San Bernabé)
Suite 400, McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Teléfono 428-7094

Ukrainian Canadian Social Services
(Servicios Sociales Ucranianos)
No. 204, 10852 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M5
Teléfono 424-5218

Lethbridge

Lethbridge Immigrant Settlement Association
(Servicios para inmigrantes)
506 - 4 Avenue, South
Lethbridge, Alberta
T1J 0N3
Teléfono 327-5333

Những tổ chức giúp đỡ dân di trú

Jewish Family Services
(Văn phòng Cổ Vấn Gia Đình của Người Do Thái)
606 McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Điện thoại 424-6346 hay 424-9554

Mennonite Centre for Newcomers
(Trung Tâm Mennonite dành cho Người Mới Tới)
Room 311, 10766 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M1
Điện thoại 424-7714 hay 424-7709

Order of St. Barnabas
(Mệnh Lệnh của Thánh Barnabas)
Suite 400, McLeod Building
10136 - 100 Street
Edmonton, Alberta
T5J 0P1
Điện thoại 428-7094

Ukrainian Canadian Social Services
(Hội phục vụ Xã Hội Ukraina - Canada)
#204, 10852 - 97 Street
Edmonton, Alberta
T5H 2M5
Điện thoại 424-5218

Lethbridge

Lethbridge Immigrant Settlement Association
(Hội Giúp Đỡ Dân Di Trú Lethbridge)
506 - 4 Avenue, South
Lethbridge, Alberta
T1J 0N3
Điện thoại 327-5333

Immigrant Aid Organizations

移民援助組織

Medicine Hat

Medicine Hat Society for Immigrant Settlement
#206, 1741 Dunmore Rd., S.E.
Medicine Hat, Alberta
T1A 1Z8
Telephone 529-9450

Red Deer

Catholic Social Services/Immigration Services
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Telephone 346-7055

Central Alberta Refugee Effort Committee
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Telephone 346-8818 or 346-8819

麥蒂生·哈 (梅迪辛哈特) (Medicine Hat)

麥蒂生·哈移民定居社
(Medicine Hat Society for Immigrant Settlement)
#206, 1741 Dunmore Rd., S.E.
Medicine Hat, Alberta
T1A 1Z8
Telephone 529-9450

紅鹿 (雷德迪爾) (Red Deer)

天主教移民服務社
(Catholic Social Services/Immigration Services)
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Telephone 346-7055

中郡艾柏塔難民委員會
(Central Alberta Refugee Effort Committee)
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
Telephone 346-8818 or 346-8819

Organizacje pomocy emigrantom

Organizaciones de Ayuda al Inmigrante

Những tổ chức giúp đỡ dân di trú

Medicine Hat

Medicine Hat Society for Immigrant Settlement
(Towarzystwo Osiedleńcze Emigrantów
w Medicine Hat)
#206, 1741 Dunmore Rd., S.E.
Medicine Hat, Alberta
T1A 1Z8
Telefon 529-9450

Red Deer

Catholic Social Services/Immigration Services
(Katolickie Służby Socjalne/Służby Emigracyjne)
No. 207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Telefon 346-7055

Central Alberta Refugee Effort Committee
(Komitet do Spraw Pomocy Uchodźcom
w Centralnej Albercie)
No. 207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Telefon 346-8818, 346-8819

Medicine Hat

Medicine Hat Society for Immigrant Settlement
(Sociedad para inmigrantes)
#206, 1741 Dunmore Rd., S.E.
Medicine Hat, Alberta
T1A 1Z8
Teléfono 529-9450

Red Deer

Catholic Social Services/Immigration Services
(Servicios Sociales Católicos/Servicios
de Inmigración)
No. 207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Teléfono 346-7055

Central Alberta Refugee Effort Committee
(Comité para refugiados)
No. 207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Teléfono 346-8818 o 346-8819

Medicine Hat

Medicine Hat Society for Immigrant Settlement
(Hội Giúp Đỡ người Di Trú Medicine Hat)
#206, 1741 Dunmore Rd., S.E.
Medicine Hat, Alberta
T1A 1Z8
Điện thoại 529-9450

Red Deer

Catholic Social Service/Immigration Services
(Sở Công Giáo Phục Vụ Xã Hội/Ngành phục vụ
người di trú)
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Điện thoại 346-7055

Centre Alberta Refugee Effort Committee
(Hội Giúp Đỡ Người Tỵ Nạn Vùng Trung Tâm Alberta)
#207, 4912 Ross Street
Red Deer, Alberta
T4N 1X7
Điện thoại 346-8818 hay 346-8819

Many people and organizations gave their time, energy and money to produce this book and the other books in the series.

The Calgary Immigrant Aid Society started the books. The Calgary United Way, the Clifford E. Lee Foundation and the Calgary Foundation gave money to the Society.

The Canadian government and the Alberta government gave money, time and energy to finish the books. The Canadian government departments that helped are Canada Employment and Immigration Commission and Secretary of State — Multiculturalism. The Alberta government departments that helped are Alberta Manpower and Alberta Advanced Education.

We would like to thank the Advisory Committee which gave advice and help...

Catholic Social Services in Edmonton
Central Alberta Refugee Effort, Red Deer
Calgary Immigrant Aid Society
Alberta Vocational Centre, Edmonton
Canada Employment and Immigration Commission
Secretary of State — Multiculturalism
Alberta Advanced Education, Further Education Services

Cultural Heritage Council

Alberta Manpower, Settlement Services

We would also like to thank all those volunteers who reviewed drafts and gave suggestions. Many of the volunteers were newcomers and people who work with newcomers and native Albertans.

爲了出版這套叢書，很多個人及團體貢獻了他們的時間，精力和金錢。

由卡爾加里移民服務社 (The Calgary Immigrant Aid Society) 發起編寫這套書。

卡爾加里公益金 (Calgary United Way), 李氏基金會 (Clifford E. Lee Foundation) 及卡爾加里基金會 (Calgary Foundation) 給該社金錢協助。

這套書的編寫及出版有賴於加拿大及亞省政府人力和物力的支持。協助的單位有加拿大移民及就業部及內政部多元文化組，亞省勞動部及亞省高等教育部等等。

我們也感謝顧問委員會所提供的意見和幫助，顧問委員會的參與團體有：

埃德蒙頓天主教服務處

中部難民救援會 (Red Deer)

卡爾加里移民服務社

加拿大就業及移民部

亞伯達職業中心，埃德蒙頓

內政部多元文化組

亞省高等教育部和文化深造服務處

文化遺產顧問委員會

亞伯達省勞動部，定居服務處

我們也感謝所有義務工作者，他們幫助校對資料，提供意見等等。義務工作者中有很多是移民和爲移民服務的人員，以及本地人。

我們在此更應感謝亞省華人畢業生協會 (Chinese Graduate Association of Alberta) 對中文翻譯本所作的貢獻。他們的辛勞將使很多新來的華人受益無窮。

Wiele osób oraz organizacji poświęciło swój czas, energię i pieniądze, aby stworzyć tę książkę oraz pozostałe tomiki tej serii.

Pracę zainicjowało Calgary Immigrant Aid Society. Calgary United Way, Clifford E. Lee Foundation oraz Calgary Foundation przeznaczyły fundusze na ten cel.

Rządy Kanady i Alberta dołożyły starań oraz przeznaczyły fundusze na sfinalizowanie prac nad tymi książkami. Następujące wydziały rządu Kanady brały udział w pracach: Canada Employment and Immigration Commission oraz Secretary of State — Multiculturalism. Następujące wydziały rządu Alberta uczestniczyły w pracach: Alberta Manpower oraz Alberta Advanced Education.

Pragniemy podziękować Komitetowi Doradczemu, który udzielał rad i pomocy, a w którego skład wchodziły:

Catholic Social Service w Edmonton
Central Alberta Refugee Effort, Red Deer
Calgary Immigrant Aid Society
Alberta Vocational Centre, Edmonton
Canada Employment and Immigration Commission
Secretary of State — Multiculturalism
Alberta Advanced Education, Further Education Services
Cultural Heritage Council
Alberta Manpower, Settlement Services

Chcielibyśmy także złożyć podziękowania wszystkim tym ochotniczo pracującym osobom, które sprawdziły manuskrypt oraz służyły radą. Wielu z tych ochotników było nowoprzybyłymi oraz osobami, pracującymi z przybyszami i rdzennymi mieszkańcami Alberta.

Muchas personas y organizaciones han dado su tiempo, energía y dinero para producir este libro y los otros libros de la serie.

La Sociedad de Ayuda al Inmigrante de Calgary empezó con los libros. La United Way de Calgary, la Fundación Clifford E. Lee y la Fundación de Calgary dieron dinero a la Sociedad.

El gobierno de Canadá y el gobierno de Alberta dieron dinero, tiempo y energías para completar los libros. Los departamentos del gobierno de Canadá que han ayudado son la Comisión de Empleo e Inmigración de Canadá y la Secretaría de Estado-Multiculturalismo. Los departamentos del gobierno de Alberta que han ayudado son Alberta Manpower y el de Educación Avanzada.

Deseamos agradecer al Comité Asesor que nos dio consejos y ayuda:

Los Servicios Sociales Católicos de Edmonton
El Centro para Refugiados de Red Deer
La Sociedad de Ayuda al Inmigrante de Calgary
Alberta Vocational Centre, Edmonton
La Comisión de Empleo e Inmigración de Canadá
La Secretaría de Estado-Multiculturalismo
El Departamento de Educación Avanzada de Alberta
El Consejo de Patrimonio Cultural
Alberta Manpower, Settlement Services

También quisiéramos agradecer a todos aquellos voluntarios que revisaron muchos esbozos e hicieron sugerencias. Muchos de los voluntarios fueron recién llegados y gente que trabaja con recién llegados y con los nativos de Alberta.

Có nhiều người và nhiều tổ chức đã đóng góp thời giờ, năng lực và tiền bạc để viết nên bộ sách này.

Hội Giúp đỡ người Di Trú Calgary (Calgary Immigrant Aid Society) đã khởi sự viết, rồi The Calgary United Way và tổ chức Clifford E. Lee Foundation và tổ chức Calgary Foundation đã yểm trợ tài chánh cho hội.

Chính phủ Liên bang Canada và chính quyền tỉnh Alberta cũng đã ủng hộ thời giờ, tiền bạc và năng lực để hoàn thành bộ sách. Những cơ quan của chính phủ Liên Bang đã giúp đỡ là Canada Employment and Immigration Commission và Secretary of State — Multiculturalism. Những cơ quan của chính quyền tỉnh Alberta đã giúp đỡ gồm có sở Alberta Manpower và Alberta Advanced Education.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn những cơ quan có chân trong Hội Đồng Cố Vấn sau đây đã giúp đỡ và đóng góp ý kiến quý báu . . .

Catholic Social Services in Edmonton
Central Alberta Refugee Effort, Red Deer
Calgary Immigrant Aid Society
Alberta Vocational Centre, Edmonton
Canada Employment and Immigration Commission
Secretary of State — Multiculturalism
Alberta Advanced Education, Further Education Services
Cultural Heritage Council
Alberta Manpower, Settlement Services

Chúng tôi cũng xin chân thành cảm ơn tất cả quý vị làm việc tình nguyện đã giúp duyệt bản thảo và góp ý. Nhiều người tình nguyện là người mới đến trước đây và những người làm việc với người mới đến và với dân địa phương Alberta.

In providing the translated versions of the Newcomers' Guides series, we wanted to make sure that the booklets continued to meet the needs of newcomers to Alberta. We would like to thank the following immigrant aid organizations who offered this assistance by volunteering their time to proofreading the translated text:

Calgary Catholic Immigration Society
Catholic Social Services/Immigration Services,
Edmonton
Central Alberta Refugee Effort (C.A.R.E.)
Committee
Lethbridge Immigrant Settlement Association

在提供移民指南叢書的各種譯本時，我們要確保這些叢書能繼續滿足亞伯達省移民的需要。在此，我們要向以下自願為叢書譯本校對的移民援助組織表示感謝：

卡爾加里天主教移民會社
埃德蒙頓天主教社會服務社
中部亞伯達難民委員會
累斯布里季移民定居協會

Publikując tłumaczenia broszur z serii Newcomers' Guide (Poradnik dla nowoprzybyłych), chcieliśmy wyjść naprzeciw potrzebom osób, które niedawno przybyły do Alberta.

Pragniemy wyrazić nasze podziękowania następującym organizacjom pomocy emigrantom, które zaoferowały ochotniczą współpracę przy sprawdzaniu tłumaczonych tekstów:

Calgary Catholic Immigration Society
Catholic Social Services - Edmonton
Central Alberta Refugee Effort (C.A.R.E.)
Committee
Lethbridge Immigrant Settlement Association.

Al poner a disposición del público la versión traducida de la serie Guía del recién llegado, hemos querido asegurarnos de que estos folletos continúan siendo útiles a nuestros nuevos conciudadanos de Alberta. Deseamos asimismo testimoniar nuestro agradecimiento a las siguientes organizaciones de ayuda a inmigrantes quienes se han ofrecido graciosamente a efectuar la lectura de pruebas de los textos traducidos:

Calgary Catholic Immigration Society
Catholic Social Services - Edmonton
Central Alberta Refugee Effort (C.A.R.E.)
Committee
Lethbridge Immigrant Settlement Association

Trong việc cung cấp bản dịch bộ sách Hướng Dẫn Người Mới Tới, chúng tôi muốn bảo đảm rằng bộ sách đã đáp ứng được nhu cầu của người mới tới Alberta. Chúng tôi xin thành thật cảm ơn các tổ chức giúp đỡ dân di trú sau đây đã đóng góp thì giờ để duyệt qua bản dịch:

Hội Công Giáo Giúp Đỡ Dân Di Trú Calgary
(Calgary Catholic Immigration Society)
Cơ Quan Công Giáo Phụng Sự Xã Hội — Edmonton
(Catholic Social Services — Edmonton)
Hội Đồng Giúp Đỡ Người Tỵ Nạn Vùng Trung Tâm Alberta
(Central Alberta Refugee Effort (C.A.R.E.) Committee)
Hội Giúp Đỡ Dân Di Trú Lethbridge
(Lethbridge Immigrant Settlement Association)





N.L.C. - B.N.C.



3 3286 06413662 1